

LES RECETTES DES HERBETTES

Mars 2022 /2

LA PESTONADE D'AIL DES OURS

On l'a mangée avec des spaghetti al dente et on s'est régalé. Meilleur avec du parmesan selon mon fils, meilleur sans selon moi. Vous nous donnerez votre avis !



La recette :

- 🌿 100g d'ail des ours (lavé du sable du Sahara et essoré)
- 🌿 20 g de pousses d'ortie (ça adoucit un peu le piquant de l'ail et ça convient mieux à toute la famille)
- 🌿 40g de graines de courge
- 🌿 40g de graines de tournesol
- 🌿 7 tomates séchées
- 🌿 10 olives noires
- 🌿 du sel
- 🌿 de l'huile d'olive

Mixer le tout, se lécher les doigts, puis les babines.

Décorer, parce qu'avec des fleurs la vie est plus belle et déguster ! Pâtes ? Tartines grillées ? Pain frais ? Dans des petits chaussons ? À vous de choisir !