

LES RECETTES DES HERBETTES

Avril 2022

BEIGNETS DE FLEURS D'AIL DES OURS

Merci Philippe Gason pour l'inspiration!



Un œuf

Du lait d'avoine au pif (env 1.5DL)

Du sel

Une pointe de couteau de piment d'Espelette

Une pointe de couteau de poudre à lever

De la farine d'épeautre jusqu'à obtention de la consistance voulue.

Tremper les fleurs dans la pâte puis plonger dans l'huile chaude, laisser égoutter et déguster !