

Club NATURE VIVANTE



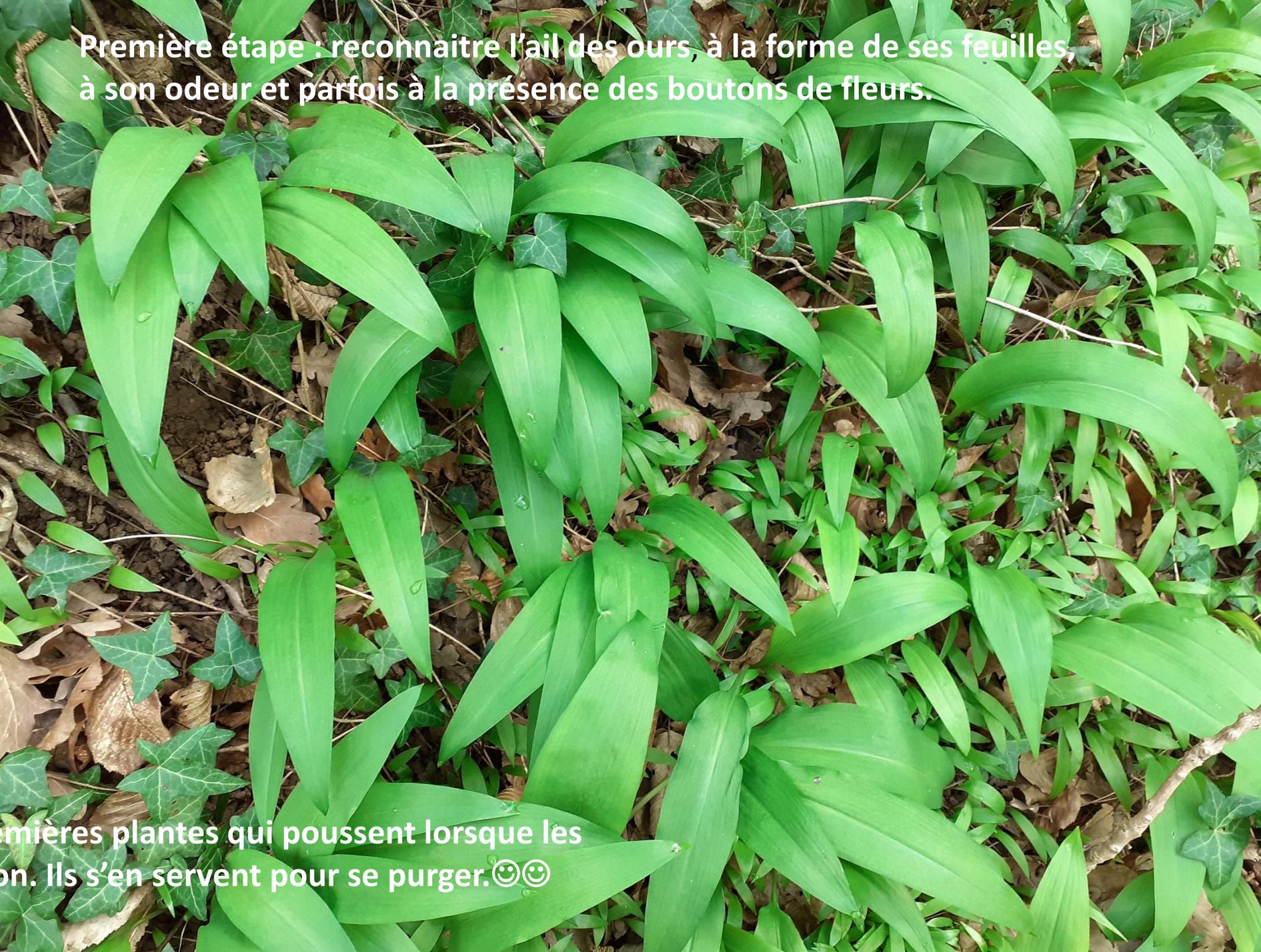
**Sortie Ail des ours
organisée et animée
par Aline**

**Cueillette et
dégustation**

**Samedi 17 mars
de 9h à 14h**

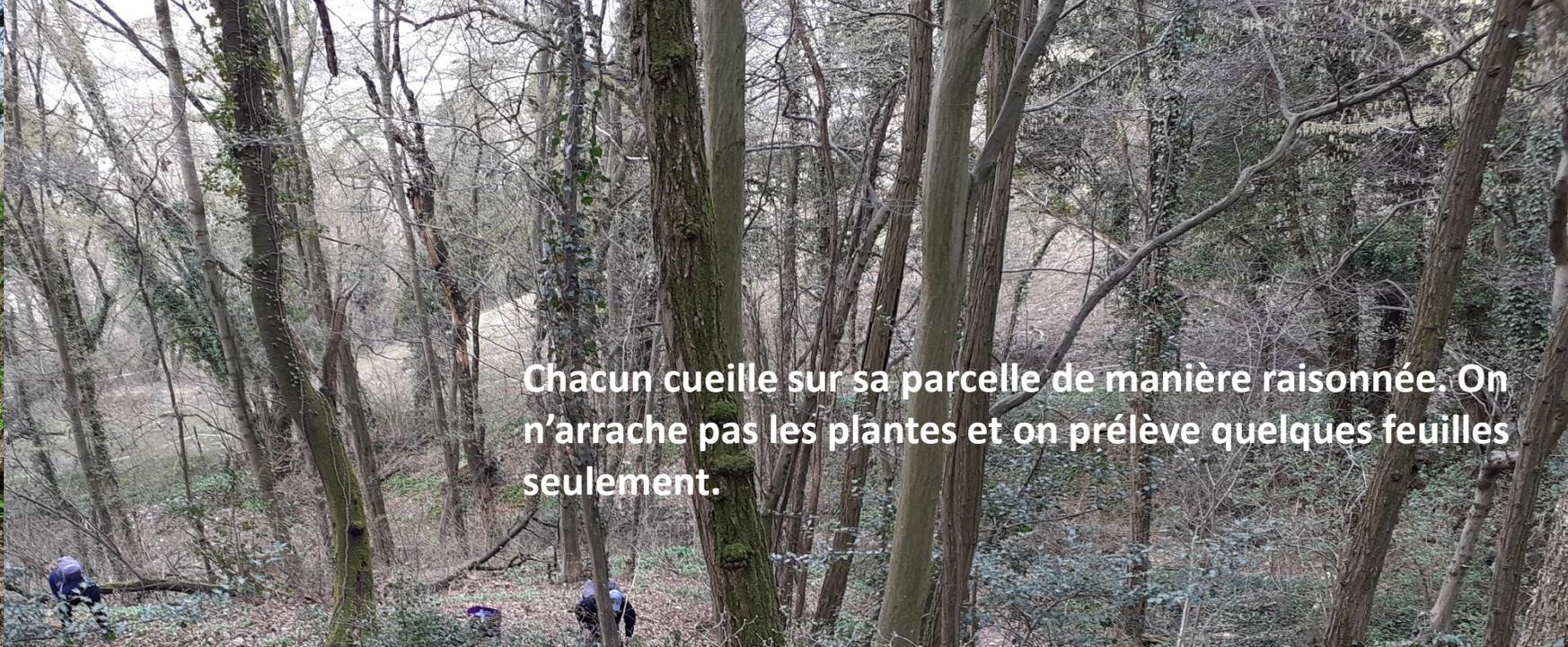
**10 cueilleurs et
14 dégustateurs !**





Première étape : reconnaître l'ail des ours, à la forme de ses feuilles, à son odeur et parfois à la présence des boutons de fleurs.

Pourquoi l'ail des ours ?
Parce que ce sont les premières plantes qui poussent lorsque les ours sortent d'hibernation. Ils s'en servent pour se purger. 😊😊



Chacun cueille sur sa parcelle de manière raisonnée. On n'arrache pas les plantes et on prélève quelques feuilles seulement.





Les équipes de travail se mettent spontanément en place.



Au choix, ail des ours nature, aux pignons, aux noisettes ou aux amandes.



Dégustation du pesto avec des tagliatelles de blé et aussi de konjac



Avec le café, les délicieux biscuits aux fleurs préparés par Aline



Des échanges autour de ce que chacun a retenu des activités du Club NATURE VIVANTE, la conférence sur les plantes sauvages, la vannerie sauvage, la fresque du climat, ...

Après la dégustation, chacun repart avec un petit pot de pesto tout prêt.

A reproduire ! Un grand merci à tous les participants pour le partage des tâches.

Un grand merci à Aline pour la préparation et l'organisation de cette sortie joyeuse et ce délicieux repas partagé dans la convivialité.

Recette du Pesto à l'ail des ours

60 g de feuilles d'ail des ours

Environ 4 cl d'huile d'olive (à ajuster selon vos préférences de consistance)

30 g de parmesan râpé (facultatif)

30 g de poudre d'amandes (ou noisettes, ou pignons de pin ou sésames, ou un mix de poudres/graine)

Sel, poivre

Laver soigneusement les feuilles à l'eau froide, les égoutter et les sécher.

Faire torréfier les graines de sésame et/ou les pignons de pin.

Dans un mixeur, mettre les feuilles d'ail des ours. Mixer. Puis ajouter le sel, le poivre et le parmesan.

Incorporer l'huile d'olive, ajouter la poudre ou les graines choisies et mixer jusqu'à obtenir un mélange onctueux.

Conserver au frigo, à consommer rapidement.

Ou congeler le pesto dans un bac à glaçons pour une utilisation plus longue.

