

# Ail des ours

## Comestible :

Toutes les parties de la plantes sont comestibles. Feuilles, boutons floraux et fleurs. Cru ou cuit.

Penser à laisser les rizhomes en terres pour que la plantes puisse se reproduire.

## *Pesto de kale à l'ail des ours*

### Ingrédients pour un petit bol

3 belles feuilles de kale

1 bouquet d'ail des ours

50g d'amandes entières

Le jus d'un demi citron

30ml d'huile de noix

Sel et poivre

1 à 2 CS d'eau selon la texture souhaitée

### Préparation

Bien laver les feuilles de kale et d'ail des ours.

Mixer tous les ingrédients. C'est tout !

A déguster avec des pâtes, sur du pain (miam dans les sandwiches !), sur des feuilles d'endive pour l'apéritif, etc...

**Source:** <http://www.lacuisinedannaetolivia.com/2015/04/pesto-kale-ail-des-ours.html>

L'ail des ours est une des composante principale de la «**Ninkrittermues**» ou «**NINGRITTERMUES** » - **La potée aux neufs légumes**