

Salade tiède aux Dents de lion et petits lardons

Ingrédients : Dents de lion, lardons, 1 œuf
cuit dur et hâché, huile, vinaigre, sel poivre.

- Laver et essorer les Dents de lion. Réserver
- Dans un saladier, mettre un peu de vinaigre, une pincée de sel et un peu de poivre. Mélanger.
- Poser les Dents de lion dessus cette sauce.
- Dans une poêle à frire, griller les lardons dans 1 c. à 2 c. à soupe d'huile d'olive.
- Une fois qu'ils sont grillés, verser cette préparation bien chaude sur les Dents de lion. Ça doit faire pch....
- Brasser et parsemer avec l'œuf hâché.
Manger aussitôt.

Miam, miam

Galette à l'Ail des ours

Ingrédients : 250 gr de farine dont $\frac{2}{3}$ blanche et $\frac{1}{3}$ épautre
1 sachet de levure sèche de boulangerie
3 c. à s. d'huile d'olive
150 gr d'eau* environ, sel* chaude
80 gr d'Ail des ours lavés, bien essorés et hachés

- Mélanger la farine, la levure et le sel.
- Ajouter l'huile d'olive, mélanger puis l'eau chaude et former une boule.
- Introduire l'Ail des ours petit à petit et faire une boule.
- Former une galette assez épaisse.
- Couvrir d'un linge et laisser monter 2h dans un endroit tempéré.
- Faire 2 à 3 stries et avec un pinceau, peigner votre pain avec un peu d'huile d'olive.
- Cuire 25' à 180° et vérifier

Cette galette peut se faire avec d'autres plantes
Par exemple à l'Oseille, à l'Ortie, à la Berce ect....
ou plantes mélangées

Sauce yogourt à l'ortie et Ail des ours

Ingrédients :

- 1 yogourt nature pas trop acide
- 1 poignée d'ortie très finement hachée
- 1/3 " d'Ail des ours hachée
- 1 pincée de sel ou selon votre convenance
- 1 petit filet d'huile d'olive

- 1 jour avant, renverser votre yogourt sans dessus dessous sur une passoire à lait posée sur un verre.
- Laisser égoutter à température ambiante 24h environ. Le petit lait va s'en aller et votre yogourt aura une belle consistance.
- Ajouter les plantes, le sel et le filet d'huile d'olive et mélanger le tout.

Server cette sauce avec la galette à l'Ail des ours ou par exemple avec du riz ou selon votre désir!





