

Sel de plantes à l'ail des ours et ortie

Vous pouvez selon votre goût utiliser une seule des deux plantes, ou les mélanger dans la proportion qui vous convient.

Ingrédients :

- sel de votre choix (blanc, gris , marin...)
- plantes fraîches, même poids que de sel

**Cueillez les sommités des orties, donc les feuilles les plus jeunes.
Pour l'ail des ours, les feuilles ainsi que les boutons floraux s'il y en a.**

**Lavez-les soigneusement, épongez-les bien.
Étalez sur un linge , brassez de temps en temps pour faciliter l'évaporation de toute humidité restante.**

Ensuite mixez les plantes, pesez puis ajoutez le même poids de sel.

**Étalez la préparation sur un papier sulfurisé sur une plaque à gâteau.
L'épaisseur peut aller de 3mm à 1 cm, plus c'est épais plus le séchage prendra du temps.**

**Enfournez à 50° en laissant la porte du four entrouverte (coinchez 1 pellette en bois si besoin)
Le séchage peut prendre toute une nuit, voire plus. Vous pouvez retourner la préparation dans la plaque pour hâter un peu le processus, mais ça n'a rien d'obligatoire.**

Une fois que c'est bien sec, remixez votre préparation pour la réduire en poudre.

Vous n'avez plus qu'à mettre en bocal.

PHOTOS SUR LA 2^{ème} PAGE

