

# Mandala de fleurs aux grains sauvages

Ingredients: 1 à 2 yaourts nature non sucré frais  
1 petit filet d'huile d'olive, sel  
fleurs comestibles  
Grains sauvages: cumin, berce (juste après  
floraison, Ortie, Ail des ours, Alliéne)

1 journée avant, renverser le yaourt sur une passoire à lait posée sur un verre ou autre récipient. Mettre au frigo.

Le petit lait va s'égoutter gentiment et votre yaourt sera bien ferme.

Ajouter à votre yaourt les grains de votre choix et le filet d'huile d'olive (ou autre) puis saler.

Dressage: former un disque plat et lisse avec le yaourt sur une assiette assez plate ou autre.

Avec beaucoup d'amour, poser vos fleurs une après l'autre sur le yaourt. Laisser vous guider par l'artiste qui est en vous. Vous pouvez vous aider d'une pince bruxelle.

Le mandala se marie très bien avec le riz ou des chapatis ou.....