



Conserverie  
SOLIDAIRE



## SEL PARFUMÉ À L'AIL DES OURS

### INGRÉDIENTS.....

- Feuilles d'ail des ours
- Gros sel gris de mer ou fleur de sel

32

### TEMPS ET TEMPÉRATURE .....



### ETAPES.....

1. Cueillir quelques poignées de belles feuilles d'ail des ours (en avril ou en mai).
2. Laver les feuilles soigneusement, les égoutter puis les essuyer.
3. Déposer dans un mixer les feuilles et le sel.
4. Mixer le tout.
5. Répartir le mélange obtenu de façon uniforme sur une feuille de papier sulfurisé.
6. Déshydrater au four durant 2 heures à une température de 50°C.
7. Réduire le résultat obtenu en poudre (à l'aide d'un moulin à café électrique par exemple).
8. Verser dans un bocal hermétique.
9. Conserver à l'abri de la lumière et au frais.

*Ce sel original s'utilise comme tous les autres sels aromatisés.  
Il conviendra parfaitement pour assaisonner les salades ou autres mets.*