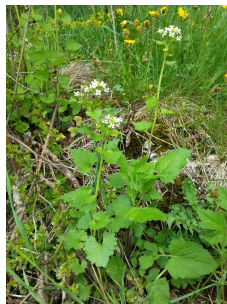


Canapés à la pimprenelle, à l'ail des ours et à l'allièrre

Ingrédients :

- Crackers (Blevita, Tuc, ...)
- Fromage frais (St-Moret, Philadelphia,...)
- Sel marin aux herbes ou Aromat
- Herbes fraîchement cueillies et lavées

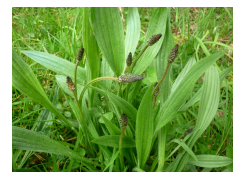


Mélanger tous les ingrédients sauf les crackers puis tartiner la masse obtenue !

Roulades de feta au plantain, à l'ail des ours et aux dents-de-lion

Ingrédients :

- Feuilles de plantain, de dents-de-lion et d'ail des ours fraîchement cueillies et lavées
- Feta



Couper la feta en cubes, puis enrouler avec une feuille. Maintenir avec un cure-dent!

Potion de printemps

Ingrédients :

- Fleurs et feuilles de fraisier, violettes, cardamines, aspérule odorante, pâquerettes, ...
- 1 litre de jus de pomme
- 1 litre d'eau gazeuse

Laver les plantes et les couvrir de jus de pomme.
Laisser poser 2 heures, puis ajouter l'eau gazeuse.

