

## PESTO AIL DES OURS

### Ingrédients :

Pour 1 bocal de 250 à 300 ml : 150 g de feuilles d'ail des ours.  
50 g poudre d'amandes (ou pignons).  
50 g de parmesan  
100 à 125 ml d'huile d'olive.  
5 g de fleur de sel.  
2 g de poivre.  
Quelques baies roses

### Préparation :

Rincez et asséchez les feuilles d'ail des ours.  
Mixez les feuilles d'ail des ours avec l'huile d'olive.  
Ajoutez le parmesan et la poudre d'amandes.  
Mélangez, assaisonnez.  
On peut rajouter quelques pignons de pin, soit entiers, soit mixés.  
Ajoutez de l'huile d'olive jusqu'à la texture désirée.

Veillez à toujours laisser un peu d'huile sur le dessus du pesto afin de le conserver plus longtemps (2/3 mois environ).

*Gardez au frigo une fois ouvert.*

*Pour le conserver encore plus longtemps (6/8 mois), faire une mixture uniquement avec de l'huile l'olive et l'ail des ours haché, vous rajouterez les amandes et le parmesan au moment de consommer.*