

Bonjour, suite à votre demande, voici une recette 'secrète !' pour cuisiner l'Ail des Ours, pour ceux qui ont pu ou qui pourront en ramasser au Parc Miribel-Jonage :

Recette pesto Ail des Ours

Au printemps, la nature nous offre des cadeaux merveilleux pour la santé qu'il suffit de connaître et de ramasser...

Cette herbe amère se reconnaît à son parfum d'ail ; quand elle fleurit, à ses fleurs blanches à 6 pétales ; et vous la trouverez dans les sous-bois humides.

➔ Remplissez votre robot de feuilles d'Ail des Ours fraîchement ramassées et lavées.

Y ajouter 2 ou 3 cas d'huile d'olive. Puis recouvrir de noix ou de pignons de pins... Mixez finement (mais pas trop car il serait trop fort !)

Y ajoutez un peu de sel fin, et remplir des petits pots en verre... qui se conserveront 1 an dans votre réfrigérateur.



Régalez-vous en toasts, salade, accompagnement pâtes, riz, viande...

Il existe bien d'autres recettes avec les feuilles, les bourgeons, les fleurs ou les trois, à chercher sur internet...

Pour dimanche prochain :

Si vous êtes partants pour une balade familiale au Parc Miribel-Jonage, Dominique se fera un plaisir de nous guider :

- **dimanche 21 mars 14h, départ Pont de Meyzieu** (au bout de la rue des Grands Lacs, 1^{ère} rue à gauche après Intermarché), à la source de l'eau du Parc (voir photo en PJ)...

Durée 2h environ, le chemin est plat, à la portée de tout âge. Prévoir masques, goûter, eau... et un petit sac pour ramasser des trésors ! Pour les amateurs, l'Ail des Ours est sorti (voir photo 2 en PJ), c'est le moment de faire le plein de vitamines ! A vos pestos !

Les places de parking sont limitées au **Pont de Meyzieu**, il est préférable de venir à pieds ou en vélo si vous pouvez.

Météo La pluie se confirme, nous reportons au dimanche **21 mars** la balade prévue initialement le 14 mars...



Merci de nous tenir au courant de votre présence ou pas, en vous inscrivant sur le Framadate, ou en vous décochant si vous avez changé d'avis :

<https://framadate.org/YwWS8Y9bgzzHQgGM>

A la joie de marcher ensemble, fraternellement,



Artisans de Paix Meyzieu

Association pour la rencontre, le dialogue et l'amitié interculturels

Contact : Marieodile GAILLARD, tél : 0624421820

Courriel : artipaix@parolesdeparoissiens.fr

Site : <http://parolesdeparoissiens.fr/ArtisansDePaix/>

[PageFacebook](#)