

Bonjour les amis, notre promenade de dimanche dernier ayant été interrompue par une grosse averse..., nous vous proposons une nouvelle date pour finir d'admirer les bourgeons, et cueillir l'Ail des Ours avant qu'il ne sèche.

Veuillez trouver l'invitation ci-dessous avec recette du pesto et photos...

Attention l'heure et le lieu sont modifiés !



Artisans de Paix Meyzieu, association de liens interculturels,

vous invite à sa prochaine **promenade à pied** au Parc Miribel-Jonage : *La Terre, notre maison commune*.

SAMEDI 6 AVRIL après-midi : « *Bourgeons en fêtes* »

Tout en cheminant, nous découvrirons les merveilles de l'éveil des plantes, documenté par notre guide Dominique.

Et les gourmands connaisseurs pourront repérer les précieuses pousses d'Ail des Ours.

Munissez-vous donc d'un sac en papier, pour découvrir la saveur de cette plante naturelle et ses nombreux atouts vitaminés pour votre santé !

Rendez-vous à **14h30** au **Pont d'HERBENS**. Retour à **17h**.

En voiture ou en vélo, prendre la rue Victor Hugo jusqu'au bout, parking juste avant le pont.

<https://www.google.com/maps/place/Pont+d'Herbens,+69330+Meyzieu/@45.7865525,4.9881806,15.25z/data=!4m5!3m4!1s0x47f4c76201a71fa7:0xc4cd842e1195a205!8m2!3d45.794992!4d4.990934>

Merci de confirmer votre présence par mail, appel ou texto :

Contacts : Dominique DIDENOT, 04 78 31 05 34

Marieodile GAILLARD, 06 24 42 18 20

Amicalement, *Dominique, Marieodile*

A noter sur l'agenda :

Mercredi 3 avril 19h Assemblée Générale Maison des Associations, place Jean Monnet, salle 3.

Samedi 18 mai 14h Sortie « La Croix-Rousse et son histoire », rendez-vous gare de Meyzieu.

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...

Artisans de Paix vous propose d'aller cueillir ensemble l'Ail des Ours, occasion d'une petite sortie familiale au **Parc Miribel-Jonage**.

Cette herbe amère se reconnaît à son parfum d'ail, ses fleurs blanches à 6 pétales, et on la trouve 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 fleurs ou les deux, à chercher sur internet...