



Association CORRELATION

1 rue du Paty
F 60380 BUICOURT
Tel : 03.44.82.38.97
Courriel : michelcorrelation@yahoo.fr
Site : www.correlation-nature.com

NATURE ET CUISINE

Apéritif au LIERRE TERRESTRE

Le lierre terrestre (petite feuille en cœur), n'a rien en commun avec son homonyme, le lierre grimpant qui est toxique !



Ingrédients :

Une poignée de jeunes pousses de lierre terrestre - 1 Litre de jus de pomme - 1/2 litre d'eau gazeuse - 10g de sucre - 1 cuillère de jus de citron -

Préparation :

- ▶ verser le jus de pomme, le sucre dans une carafe.
- ▶ Ajouter le lierre terrestre. Mixer.
- ▶ Laisser macérer une heure. Filtrer.
- ▶ Ajouter le jus de citron, l'eau gazeuse et mettre au frais avant de servir.

Le lierre terrestre est connu pour stimuler le foie et lutter contre l'acidité, il contient de la vitamine C.



Association CORRELATION

1 rue du Paty
F 60380 BUICOURT
Tel : 03.44.82.38.97
Courriel : michelcorrelation@yahoo.fr
Site : www.correlation-nature.com

NATURE ET CUISINE

Pesto de LAMIER BLANC

Vous connaissez le LAMIER BLANC sous le nom commun d'ortie blanche, mais il n'a pas les vertus de l'ortie !



Ingrédients :

Un bol de Lamier Blanc - 1 petit oignon - 30g noisette et/ou noix, amandes, pignons de pin... - 30g de comté - huile d'olive - sel et poivre.

Préparation :

- ▶ Laver et essorer les feuilles de Lamier.
- ▶ Couper les finement
- ▶ Ajouter les fruits secs hachés.
- ▶ Ajouter l'oignon et le fromage
- ▶ Mixer le tout.
- ▶ Incorporer petit à petit un filet d'huile d'olive jusqu'à la consistance souhaitée, à la fois dense, fluide et granuleuse...
- ▶ Ajouter sel et poivre selon les goûts...