

## *Pesto à l'Ail des Ours*

### **Ingrédients :**

- 1 bouquet d'ail des ours frais
- 3 cs d'huile d'olive
- 3 cs de tamari
- 1 cc curcuma
- 1 cc de paprika
- 1 grosse -  
poignée de graines de  
tournesol

### **Recette :**

- Laver et hacher grossièrement le bouquet d'ail des ours frais.
- Mettre tous les ingrédients dans un blender assez puissant (pour ne pas chauffer les aliments) pour réduire le tout en purée.
- Vérifier l'assaisonnement selon votre gout.

*Bon appétit*

