Cuisiniers© DU DIMANCHE

Vidéo : https://youtu.be/xlFOUNxioTQ

Pâtes à l'ail des ours et au thon

Ingrédients (par personne) :

- une poignée d'ail des ours
- huile d'olive extra vierge (environ 50ml)
- poivre
- 125g de thon à l'huile
- 30g de parmesan
- 60g de pâtes

Préparation :

Bien laver, rincer et sécher les feuilles d'ail des ours.
Mélanger les ingrédients au robot hachoir. Goûter la sauce et rectifier l'assaisonnement au besoin.
Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée, cuisson al dente !
Bien égoutter les morceaux de thon sur un papier absorbant. Dresser sur l'assiette les pâtes, la sauce à l'ail des ours et le thon. Bon appétit !

Attention : Il est conseillé de récolter les herbes sauvages **hors des sentiers et du bord des routes** (pollution, chiens, etc.), de bien laver les feuilles à l'eau 10 gouttes d'eau de javel par litre.

Ne consommer que les plantes que l'on a reconnues de manière certaine ou demander conseil à une personne qui s'y connaît !

www.cuisiniersdudimanche.be