

MÉLANGE D'ÉPICES ET FRUITS DE LA FORÊT

 CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 4

Ingrédient	Quantité
faînes	1 c. à s. (torréfiées à la poêle)
noisettes	1 c. à s. (torréfiées)
graines de sésame	1 c. à s. (torréfiées)
graines de berce	1 c. à c. (torréfiées)
grains de poivre noir	1/2 c. à c. (concassés)
aiguilles de douglas ou épicéa	1 c. à c. (hachées finement)
sel	1 c. à c.

Préparation

1. Mixer le tout rapidement et grossièrement.
