

## Ingrédients pour 4 personnes

| Ingrédient              | Quantité  |
|-------------------------|---|
| Feuilles d'ail des ours | 25 gr (bien que "tiges" et fleurs soient également utilisables) |
| Noisettes               | 45 gr   |
| Huile d'olive           | 45 gr   |
| Parmesan rapé           | 45 gr   |
| Sel, poivre             |   |

## Préparation

1. Préparer les ingrédients : rincer, éponger les feuilles (+ "tiges" et fleurs) d'ail des ours. Râper le parmesan.

---

2. Assembler tous les ingrédients dans un récipient et mixer le tout. Rectifier en ajoutant l'un ou l'autre ingrédient suivant le résultat souhaité. Saler et poivrer généreusement.

---

3. NB: Il est possible d'adoucir la préparation et de détendre sa consistance en ajoutant du fromage frais

---