

## Ingrédients pour 4 personnes

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

## 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  

---

---