



## DE DROLES DE JACYNTHES !

Les “aihets” et les “sebars” ne sont pas des plantes qui poussent toute l’année dans nos jardins mais dès que les aulx et les oignons ont séchés la pousse se prépare à l’intérieur des bulbes . Alors , si vous adorer les goût frais de ces pousses de printemps récupérez d’anciens verres à jacinthe . Vous allez vous régaler ... avec un peu de patience

### Ingrédients :

Idéal des bulbes qui ont commencé à germer d’eux même : on va juste les aider

### Méthode:

Suivez les photos

Il vous faut assez d’eau mais pas trop : il faut “attirer” les racines futures par l’humidité en dessous mais le bulbe ne doit pas avoir le “derrière” dans l’eau

Enfermez le tout dans un endroit sombre jusqu’à l’apparition des pousses hors des gousses .  
“Ceuiliez-les” dès que leur taille vous semble à votre goût .



### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) N’attendez pas trop car elles deviennent molles et perdent du goût quand elles sont trop grandes ;  
Sachez que les gousses d’ail ne pousseront pas toutes mais celles qui ne pousseront pas ne seront pas bonnes

T.S.V.P -->

## **NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans sel" , pour les "sans gluten" , pour les "sans gras" ou les "sans sucre" pour une fois c'est bon pour tout le monde et on est très heureux de ce

**KOI KON A**