



**Restaurant Gare à Toi**  
**Rue de la Lécheretta 1**  
**1630 Bulle**



## **Recette sel aromatisé**

*proposée par Lisa Pittet*

*présentée à l'espace démonstrations culinaires l'Amuse-Bouche*

### **INGREDIENTS**

- Sel fin ou gros sel marin
- Herbes aromatiques
- Fanés de légumes bio
- Fleurs comestibles bio

### **LES PRINCIPES DE BASE**

Sélectionner des herbes aromatiques et les faire sécher en bouquet tête en bas, à l'air libre et si possible à l'abri de la lumière ou les faire sécher au four à environ 60 degrés.

Cueillir des fleurs dans un jardin bio, telles que des soucis, des capucines, des bleuets, des fleurs de ciboulette ou autres fleurs comestibles uniquement.

Sécher les pétales à l'air libre ou en utilisant la même méthode que pour les herbes aromatiques.

Récupérer des fanés de légumes bio, telles que carottes, poireaux, choux ou autres légumes à feuilles. Les laver et les mettre à sécher, en utilisant la même méthode que pour les herbes aromatiques.

Frotter les herbes aromatiques séchées entre les doigts afin de les réduire en paillette.

Couper au ciseau les pétales de fleurs et les fanés de légumes ou écraser le tout dans un mortier.

Choisir un sel fin ou un gros sel marin.

Mélanger le sel aux mélanges avec les herbes aromatiques, pétales et fanés.

### **POUR LA PETITE HISTOIRE**

Conserver ce mélange dans un vieux bocal à couvercle vissé ou le mettre dans un moulin à sel ou une salière.

Le sel aromatisé se conserve plusieurs mois dans un récipient hermétique. (Bocal, éprouvettes, boîte hermétique...).

N'hésitez-pas à tester de nouvelles saveurs, en y intégrant les herbes aromatiques de votre choix !