

LES RECETTES



-
- [Recette de soupe à l'ail des ours](#), par Marianne Haas de Sarreguemines, autrice culinaire. Un plat qui peut se servir froid ou chaud, selon les goûts et la saison.

L'ail des ours est une aromatique qui se congèle très bien. Pour cela, il suffit de bien nettoyer ses feuilles d'ail des ours, les sécher puis les couper ou les hacher. Une fois ces étapes terminées, l'ail des ours peut se conserver jusqu'à 9 mois au congélateur. Ainsi, vous pourrez faire cette soupe froide en été, ou chaude en hiv

Ingrédients :

- Un gros sachet de feuilles d'ail des ours
- 3 carottes
- 5 pommes de terre
- Une noix de beurre

Préparation :

1. Mettez les feuilles d'ail des ours bien lavées à réduire dans le beurre
2. Une fois que les feuilles ont bien diminué de volume, mouillez-les avec 2 litres d'eau.
3. Ajoutez les pommes de terre et les carottes coupées dans l'eau (vous pouvez agrémenter cette recette avec une ou deux courgettes).
4. Salez et poivrez et laissez bouillir une demi-heure avant de passer le tout au moulin à légumes.
5. Servez la soupe avec un peu de crème fraîche.

- [Recette de gnocchis à l'ail des ours](#), par Alexis Albrecht, chef étoilé du Vieux Couvent à Rhinau dans le Bas-Rhin. Une recette qui vient apporter du goût et de l'originalité à un plat traditionnel.

Le gnocchis, plat typique d'Italie, est préparé à base de semoule de blé, farine de blé ou encore de pommes de terre et de farine pour ensuite prendre la forme de petites pâtes ovales. Pour accompagner cela, le chef étoilé Alexis Albrecht ajoute de l'ail des ours dans la préparation des gnocchis, une herbe d'abord utilisée à des fins médicales devenant de plus en plus présente dans nos cuisines. Ce mélange spécialement conçu dans le restaurant le Vieux Couvent à Rhinau dans le Bas-Rhin en a ravi plus d'un.

Ingrédients :

- 500g de pommes de terre à chaire farineuse de type Agria ou Bintje,
- 90g de farine,
- 30g de fécule de maïs,
- 10g de Parmesan râpé,
- 5g de sel,
- 30g de jaune d'œuf,
- 30g de purée d'ail des ours*

Préparation :

- Faites cuire les pommes de terre sur un lit de gros sel au four à 180°C pendant environ 45mn selon le calibre.
- Récupérez la chaire et passez-la au presse-purée ou au moulin à légumes. Mélangez cette purée avec tous les autres ingrédients. Si la pâte obtenue est trop souple, rajoutez un peu de farine.
- Faites bouillir une marmite d'eau salée.
- Roulez la pâte en boudins sur une table saupoudrée de farine puis coupez des bouchons de la taille d'une phalange et boulez-les entre vos mains.
- A l'aide d'une fourchette ou d'une planche à gnocchis, donnez-leur leur forme striée.
- Plongez-les dans l'eau bouillante, laissez-les frémir une à deux minutes, jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface.
- Servez les gnocchis arrosés de beurre fondu en garniture ou simplement accompagnés d'une bonne sauce Bolognaise.

*Pour la purée d'ail des ours, il suffit de blanchir les feuilles à l'eau bouillante salée, de refroidir rapidement à l'eau glacée et d'égoutter puis de mixer le plus finement possible.

- [Recette de pesto à l'ail des ours](#), par Joseph Di Benedetto, chef du restaurant Pépé Rosso à Metz. Une sauce gourmande et relevée qui accompagnera à la perfection vos plats.

Ingrédients :

- 100 g de feuilles d'ail des ours
- 50 g d'amandes ou pignons de pin
- 50 g de parmesan
- 50 ml d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

1. Nettoyez et séchez les feuilles d'ail des ours.
2. Dans un mixeur, mettez les feuilles d'ail des ours, les amandes, le pecorino coupé en morceaux et l'huile d'olive.
3. Mixez le tout, salez, poivrez et... voilà.

L'astuce du chef : Si vous êtes friand d'ail, vous pouvez même ajouter une ou deux gousses pour que votre pesto soit parfaitement à votre goût !

- [Recette de risotto vert](#), par Alexis Albrecht, chef étoilé du Vieux Couvent à Rhinau dans le Bas-Rhin. Une recette avec trois manières différentes de préparer et utiliser l'ail des ours.

Les ingrédients :

- riz à risotto
- de l'ail des ours
- vin blanc
- du bouillon de volaille
- du parmesan
- du beurre
- du sel, de l'huile d'olive, un oignon

La préparation :

1. Préparer à l'avance le bouillon de volaille salé et les différentes formes d'ail des ours utilisées : purée cuite et crue, feuille séchée à l'huile.
2. Préparez un risotto classique : faire suer des oignons avec un peu d'huile d'olive, faire nacer le riz, déglacer avec un peu de vin blanc et on commence à ajouter petit à petit le bouillon de volaille.
3. Ajouter le parmesan râpé.
4. Ajouter un peu de purée d'ail des ours cru, pour le goût et beaucoup de purée d'ail des ours cuit, pour la couleur.
5. Hors feu, ajouter le beurre et émulsionner le riz et le beurre pour garder le fondant et le goût du beurre.

6. Dresser sur assiette, ajouter quelques filaments d'ail des ours frais ciselé et terminer avec une feuille d'ail des ours séchée.

Recette du beurre à l'ail des ours

Vous pouvez préparer autant de ballotin de beurre que vous le souhaitez pour en profiter toute l'année ! Une fois le beurre prêt, il vous suffit de le congeler aussitôt et de le ressortir à chaque fois que vous en avez envie. C'est une bonne astuce pour varier les plaisirs hors saison et retrouver un peu de saveur printanière dans ses assiettes !



Ingrédients

- 1 motte de beurre cru BIO (temp. Ambiante)
- 1 poignée d'ail des ours frais haché
- 1 c.à.c de sel marin brut
- 1 c.à.s de persil frais haché

Instructions

1. Dans un bol, mélangez le beurre en pommade. Ajoutez l'ail des ours finement haché, le sel ainsi que le persil haché. Mélangez le tout.
2. Déposez le beurre sur un film alimentaire et créer un petit ballotin pour lui donner une jolie forme.
3. Laissez refroidir au réfrigérateur jusqu'à utilisation !

Notes

Vous pouvez utiliser le beurre pour préparer des petites tartines avec du pain complet pour l'apéro par exemple. Ou encore l'utiliser pour assaisonner vos plats de légumes, de pâtes, poisson ou viande !

Le beurre se conserve très bien au réfrigérateur, selon indication de base de votre emballage.



La recette du sel à l'ail des ours

Concernant notre recette de sel à l'ail des ours, elle est composée de deux ingrédients : du sel brut de qualité (sans anti-agglomérant, sans ajout de fluore ou autre substance) et des feuilles d'ail des ours.

Dans un premier temps, je lave soigneusement mes feuilles en les faisant tremper quelques minutes dans un grand bol d'eau dans lequel j'ajoute 1 c.à.soupe de vinaigre blanc et 1 c.à.café de bicarbonate de soude. Je rince abondamment l'ail des ours en retirant les éventuelles impuretés, puis je l'essore.

Déshydratation de l'ail des ours au déshydrateur

L'avantage du déshydrateur, c'est que vous n'avez pas besoin de vous soucier de l'évaporation de l'humidité des aliments, puisque l'appareil est fait pour. Selon les modèles, vous avez une précision au degré près de la température, ce qui permet de garantir un séchage « cru » pour un respect total de l'aliment avec le moins de perte vitaminique possible.

J'opte pour un séchage à 45 degrés, toute une nuit.

Déshydratation de l'ail des ours au four

Si vous optez pour une déshydratation au four, c'est possible !

Pour cela, je vous conseille de préparer vos plaques pour un séchage durant la nuit (ou en journée si vous n'avez pas besoin de votre four pour d'autres préparations).

Préparez vos plaques en les munissant d'une feuille de papier cuisson et déposez l'ail des ours. A l'aide d'une pincette, démarrez le séchage à 45 degrés en la coinçant sur le bord de la porte de votre four. Cette astuce permettra de laisser s'échapper l'humidité du séchage et optimisera l'action. Quelques heures suffisent pour un séchage complet, je laisse le four tourner une petite nuit si j'ai besoin du four en journée.



Ingrédients

- 2 poignées généreuses d'ail des ours frais
- 1 pot de sel brut naturel (ici sel de l'Himalaya)

Instructions

1. Lavez et essorez soigneusement l'ail des ours. Faites-le sécher à basse température (maximum 45 degrés) durant toute une nuit. (Si vous disposez d'un déshydrateur c'est parfait, dans le cas contraire vous pouvez le faire sécher sur une plaque au four (calez la porte à l'aide d'une pincette pour laisser l'humidité sortir), toujours à 45 degrés quelques heures.
2. Une fois vos feuilles bien sèches, déposez-les dans le robot mixeur avec le sel et mixez jusqu'à obtention d'une poudre fine. C'est prêt !

Crackers à l'ail des ours crus ou cuits ?

Deux versions sont possibles pour cette recette, en fonction du temps que vous avez à disposition et de vos envies.

Pour les puristes, je propose une **version crue**, avec un **séchage lent** des crackers à **basse température**. Cette méthode, plus lente et plus douce, **préserve un maximum de nutriments**. Si vous optez pour cette version, vous pouvez également faire germer le sarrasin quelques jours auparavant pour une recette pleine de vitalité !

Mais pas d'inquiétude, si le temps et l'envie vous manquent, il existe une autre possibilité, un peu moins nutritive mais pas totalement dépourvue de ses bienfaits. On peut faire cuire ses crackers à **90 degrés maximum**, qui est une alternative intéressante également et qui peut permettre d'obtenir des crackers bien croustillants, tout aussi délicieux !

Les crackers sont sympas en accompagnement de vos salades ou comme support pour vos tartinades préférées (un pesto, caviar d'aubergine, tzatziki etc...). Ils feront également d'excellents snack pour vos collations salées.

Si vous loupez la saison de l'ail des ours, pas de panique non plus, il vous suffit de le remplacer par du basilic frais et hop, le tour est joué !



Crackers aux graines et ail des ours

- Temps de préparation : 15
- Temps de cuisson : 120min
- Total temps : 2 heures 15
- Quantité : 20 crackers

Ingrédients

- 25g de graine de chia
- 25g de graine de lin
- 100g de graine de tournesol
- 30g de graine de courge
- 1 c.à.soupe de purée d'amande
- 1 c.à.café de fleur de sel
- 1 c.à.soupe de concentré de tomate (facultatif)

- 1 c.à.s de bouillon végétal
- 1 grosse poignée d'ail des ours
- 150ml d'eau

Instructions

1. Dans un grand saladier, mélangez les graines, la purée d'amande et le sel.
2. Dans un petit bol, mélangez l'eau avec le bouillon et le concentré de tomate. Versez le liquide par-dessus le mélange des graines.
3. Coupez l'ail des ours grossièrement et ajoutez-le à la préparation. Laissez reposer 10-15 minutes, jusqu'à obtention d'une masse amalgamée.
4. Étalez le mélange sur une plaque de cuisson munie d'un papier de cuisson sur environ 3-4mm d'épaisseur (le plus fin possible, n'ayez pas peur).
5. Enfournez à 160 degrés pendant 30-40 minutes, puis retournez délicatement la galette de crackers pour terminer la cuisson à l'envers, pendant 10min supplémentaires. (Vous pouvez aussi réaliser une cuisson à 90 degrés pendant minimum 3 heures*). *Le temps de cuisson peut varier en fonction de l'humidité. Les crackers sont prêts lorsqu'ils sont bien secs et croustillants.*
6. Les crackers sont prêts lorsqu'ils sont bien secs

*Si vous avez du temps devant vous et l'envie d'opter pour une **recette crue**, vous pouvez faire germer votre sarrasin quelques jours plus tôt et l'intégrer à la recette selon les indications ci-dessus. Concernant la cuisson, on la remplacera par un **séchage à basse température** (max 50 degrés), pendant 1 nuit. Pour ce faire, on laisse la porte du four entrouverte afin de laisser s'échapper l'humidité.

Notes

Une fois vos crackers prêts, vous pouvez les conserver dans une boîte pendant plusieurs semaines.

N'hésitez pas à prolonger le temps de cuisson si ce n'est pas tout à fait sec. Vous pouvez également entre-ouvrir la porte du four 10 minutes à l'aide d'une pincée coincée sur le haut de la porte afin de faire ressortir l'humidité du four et permettre un séchage optimal.

Plus la masse étalée sera fine, plus vos crackers seront croquants et secs plus rapidement.

Conservation de l'ail des ours au congélateur



Feuilles lavées et séchées

Ajouter du sel de Guérande et de l'huile d'olive



Astuce pour conserver l'ail des ours toute l'année

Notre astuce est facile et permet d'en consommer toute l'année. Il suffit de cueillir les feuilles, les laver, les sécher et les passer au mixeur avec de l'huile d'olive et du sel de Guérande ou autre. Il n'y a pas de proportion pour cette recette, nous dosons les ingrédients pour obtenir une pâte. Une fois mixée, la pâte est placée dans des petits bocaux en verre ou un bac à glaçons que l'on place au congélateur.

Mixer l'ensemble

L'huile a d'ail des ours

Dans un petit bocal type (Le parfait), hacher fin une poignée d'ail des ours, mettre une pincée de sel de votre choix puis recouvrir votre préparation avec de l'huile d'olive.

Base de vinaigrette ou sur un poisson, des légumes.....

Conservation au réfrigérateur