

L'ail des ours

Fin mars, début avril, c'est le moment de ramasser l'ail des ours, il est jeune et ses fleurs sont encore en bouton. C'est l'ail sauvage le plus connu.

Il est plus tendre avant la floraison. Crus, les feuilles et les boutons floraux relèvent agréablement la salade. Sous forme de pesto, l'ail des ours s'accorde avec les pâtes. Par la suite, les fleurs décorent les salades.

Les feuilles cuites sont excellentes dans les soupes, les tartes de légumes.

Comment le conserver?

Les différentes façons :

- séché, il parfume les plats ;
- le consommer sous forme de sel à l'ail des ours ;
- le conserver avec de l'huile.

Marche à suivre :

Après la récolte, le laver puis le sécher sur des torchons.

1 le séchage : l'étaler sur des journaux ou du papier kraft et le laisser sécher dans une pièce à l'abri du soleil, le tourner de temps en temps pour le laisser sécher uniformément (il faut plusieurs jours). Quand il est bien sec, le conserver dans des bocaux bien fermés à l'abri de la lumière ; l'utiliser en le froissant ou le mixant avant de l'intégrer dans des plats.

2 la déshydratation : déposer les feuilles bien séparées sur les plaques du déshydrateur, laisser sécher 10 à 12 heures à 40°. A mi-temps, tourner les plaques d'un demi-tour, secouer un peu les feuilles. Quand elles sont bien sèches, les laisser refroidir dans le déshydrateur avant de les ranger dans des bocaux ou des pots à confiture bien fermés.

3 le sel à l'ail des ours : mixer en poudre l'ail des ours séché et le mélanger avec du sel fin gris. 15 g de poudre d'ail séché pour 150 g de sel permettent de remplir 4 petits pots de 40 g. Ne pas hésiter à en faire une plus grande quantité, en respectant les proportions (10 g de poudre pour 100 g de sel), ce qui permet d'être équipé pour l'année entière.

4 l'ail des ours à l'huile : hacher 300 g d'ail des ours frais, le mélanger à 30 cl d'huile d'olive douce et 40 g de sel fin gris. Verser dans un bocal de 100 g et le remplir jusqu'au bord avec 20 cl d'huile, de manière que le produit ne moisisse pas. Conserver dans un endroit frais. Dès que le bocal est en service, le conserver au réfrigérateur.

Utiliser ce mélange pour assaisonner n'importe quelle sorte de plats (légumes, céréales, légumineuses ... dans des salades, des tartes, des pâtés végétaux, des cakes, des galettes ...)

Dans des pâtes déjà cuites, ajouter quelques cuillerées de ce mélange, des noix mixées (ou des amandes, des pignons de pin, des noisettes ...) et du fromage râpé, on obtient des pâtes au pesto, à déguster quelle que soit la saison.