

Bardi 5 mai 2007

Quelques recettes pour conserver l'ail des ours

Je vous avais proposé [quelques idées pour consommer l'ail des ours frais](#), juste après la cueillette. Mais la saison touche déjà à sa fin, sauf chez nos amis québécois pour qui la saison ne fait que commencer.

Alors, faudra-t-il attendre l'année prochaine pour profiter à nouveau de ce goût subtil et délicat ? Et ben non ! Je vous propose aujourd'hui quelques recettes qui vous permettront de continuer à déguster cette petite herbe sauvage pendant encore quelques mois.



Champ d'ail des ours en fleurs.
C'est joli, mais c'est trop tard pour le consommer il paraît...
Vous voulez l'adresse pour l'année prochaine ?

Un des moyens les plus connus pour conserver de l'ail des ours, c'est d'en préparer un **pesto tout simple**.
J'ai fait comme [Vero](#) une recette de base avec environ **100 grammes de feuilles d'ail des ours hachées**, **1 dl d'huile d'olive** et une **petite cuillère à café de sel**.

Bien laver les feuilles, comme tout ce que l'on ramasse dans la nature en général, pour éliminer tout risque d'[échinococcose](#), puis les sécher. Les hacher ensuite finement et mélanger avec le reste des ingrédients. Au besoin ou à l'envie, passer pour un petit tour au mixer.

J'ai rempli des petits pots en laissant 1cm de vide au sommet et j'ai complété par un peu d'huile pour que ça se conserve bien. Ensuite, au frigo, ou à la cave pour ceux qui en auraient fait de grosses réserves.



Y'a plus qu'à se mettre au travail !

L'association précédente d'[ail des ours avec des tomates séchées](#) m'avait vraiment convaincue. Et j'ai justement retrouvé en fouillant dans mes piles d'anciens magazines culinaires, un numéro de Cuisine de Saison où il y a une proposition de **pesto aux tomates et à l'ail des ours**.





Il faut pour cela à nouveau **100 grammes de feuilles d'ail des ours hachées**, **100 grammes de tomates séchées**, **25 grammes d'amandes mondées** (pas comme sur la photo !), **1dl d'huile** et un peu de sel.

Commencer par couper grossièrement les tomates, j'ai utilisé une moitié de tomates séchées des Pouilles et une moitié de tomates séchées conservées dans de l'huile. Les mixer finement et les réserver dans un bol. Mixer ensuite ensemble l'ail des ours déjà grossièrement coupé au couteau, les amandes, l'huile et le sel. Mélanger les deux préparations, tomates mixées et pâte à l'ail des ours, puis répartir dans des petits pots. Comme les précédents, recouvrir d'huile et conserver au réfrigérateur.



Que faire ensuite avec ces pestos ? Plein de choses, et surtout tout ce dont vous aurez envie ! Tout simplement sur des pâtes, sur une salade dans la vinaigrette, avec du séré sur des pommes de terre, sur des gnocchi, etc...

Ma solution préférée, vous vous en doutez, c'est une fois de plus tartiné sur du bon pain avec du fromage de chèvre. J'y peux rien, je suis accro à ce mélange !





Mais il y a encore quelques solutions plus simples pour garder un peu d'ail des ours en réserve. Toujours dans mon ancien numéro de Cuisine de Saison se trouve une idée très sympa : faire du **beurre à l'ail des ours** ! Leur version est un peu améliorée, avec du persil, du citron, etc... Je me suis contentée de bien **mélanger du beurre ramolli avec de l'ail des ours haché**. Direction le réfrigérateur pour qu'il se raffermisse un peu, puis former un rouleau dans du film alimentaire et le mettre au congélateur. Il suffit ensuite de couper des rondelles et de les congeler par portion. Je ne doute pas que ce sera divin pour **les grillades de l'été**, sur de l'agneau par exemple. Miam !

Il me reste encore quelques feuilles pour faire de **l'huile aromatisée**. Je vais simplement laisser infuser quelques feuilles d'ail des ours dans de l'huile d'olive pour 3 semaines avant de filtrer.

Enfin, dernière proposition, **congeler les feuilles**, tout simplement. Après les avoir bien lavées et séchées, je les ai disposées dans un sachet de congélation, par petits groupes.



J'ai mis le sachet au congélateur, à plat. Une fois gelé, j'ai plié le sachet en accordéon. Ça ne prend pas de place et quand j'aurai envie de quelques feuilles, je n'aurai qu'à me servir étage par étage ! L'ail des ours perd un peu de son arôme avec la congélation, mais c'est un bon moyen pour patienter jusqu'au printemps prochain !

Bon appétit et beau week-end à tous !

Autres recettes avec de **l'ail des ours** chez les Frangines :

[Variations apéritives à l'ail des ours](#)

[Boutons de fleurs d'ail des ours au vinaigre](#)

Et chez Estèbe : [ici](#) et [là](#) !



Cette recette et ces photos vous plaisent ? Vous voulez les utiliser ou les citer ? Merci de [respecter les conditions de mise à disposition](#).

Share

Par San des frangines – Publié dans : [a la cueillette](#)

[Contact](#) [C.G.U.](#)

[Signaler un abus](#) [Articles les plus commentés](#)