

Dimanche 15 avril 2007

Variations apéritives à l'ail des ours

Tous les printemps dans le jardin de ma grand-mère, entre les petits plants de rhubarbe et les massifs de pivoines en attente d'été, pousse un petit coussin de feuilles vert tendre : de l'**ail des ours**. Appelé aussi ail des bois, ce serait la première chose que les ours mangent au sortir de leur hibernation, ceci explique le nom. Mais les humains seraient bêtes de s'en priver, car cette plante est un **trésor de saveurs et de santé**. Vitamine C, magnésium, fer, plein de bonnes choses pour nous requinquer après notre hibernation à nous ! Il purifie le sang, ouvre l'appétit et stimule la digestion, équilibre la flore intestinale et stimule la pousse des cheveux.

Cette année, j'en ai trouvé des champs entiers dans les sous-bois de la région et comble du luxe, dans les talus boisés au pied même de mon immeuble ! Je n'ai qu'à me pencher pour les cueillir !



Son odeur d'ail ne passe pas inaperçue, alors dans vos promenades, gardez l'oeil (et les narines) ouvert !

L'ail des ours se consomme frais, c'est là qu'il a le plus d'arômes. Cueillez les petites feuilles et les boutons, avant la floraison. Ensuite, les feuilles perdent de leur saveur.



Attention si vous n'êtes pas familier de la plante à **ne pas la confondre avec de l'arum** (qui ressemble peu) ou du **jeune muguet** (qui ressemble énormément), qui sont très toxiques. L'odeur qui se dégage de l'ail des ours est un bon repère, et le dos des feuilles est légèrement irisé, contrairement au muguet.

Aujourd'hui, je vous présente quelques façons de l'accomoder frais, et dans quelques jours, je vous parlerai des **manières de le conserver pour en profiter toute l'année** ou presque. L'ail des ours s'utilise comme une herbe aromatique. Ajoutez-en quelques feuilles **dans une salade** pour la relever de manière originale, ou hachez-en dans votre vinaigrette.

Le plus irrésistible, en rentrant de la cueillette, c'est de s'en faire **des tartines**. Bien laver les feuilles et les hacher fin, puis les répartir sur une tartine beurrée. Ma tartine préférée ? Mélanger l'ail des ours haché à du **fromage de chèvre frais**. Un régal !



Partager l'article : variations apéritives à l'ail des ours: Tous les printemps dans le jardin de ma grand-mère, entre les petits plants de rhubarbe et les ...



Et sur du [pain aux figues](#), c'est encore plus irrésistible !



Avec ce même [fromage de chèvre frais à l'ail des ours](#), tartinez des tomates séchées et faites-en de délicieux petits rouleaux apéritifs. Merci [Pauline](#) pour l'idée !



Partager l'article ! Variations apéritives à l'ail des ours: Tous les printemps dans le jardin de ma grand-mère, entre les petits plants de rhubarbe et les ...



Voilà de belles bouchées aux couleurs de l'Italie !

Et pourquoi ne pas profiter de ce subtil goût aillé pour relever un guacamole ? J'avoue en faire très régulièrement ces dernières semaines, c'est un régal avec une bonne bière blanche...



Pour un **guacamole de printemps**, il vous faut 2 avocats bien mûrs, le jus d'un citron vert ou d'un demi citron, quelques feuilles d'ail des ours (qui remplace l'échalotte que j'y mets habituellement) et des épices.

Dans un bol, écraser la chair des deux avocats à la fourchette et arroser du jus de citron. Ajoutez l'ail des ours haché puis du poivre de cayenne ou du piment, du paprika et un peu de sel. Goûter et rectifier l'assaisonnement à votre convenance. On peut aussi ajouter des tomates très finement détaillées, mais j'ai préféré y mettre des tomates séchées.



Bon Appétit !

D'autres recettes avec de l'**ail des ours** dans la cuisine des frangines :

[Quelques recettes pour conserver l'ail des ours](#)

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

Partager l'article ! Variations apéritives à l'ail des ours: Tous les printemps dans le jardin de ma grand-mère, entre les petits plants de rhubarbe et les ...

D'autres recettes à l'ail des ours [chez Véro](#) et [chez Liliiv](#).

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](#)

Partager l'article ! Variations apéritives à l'ail des ours: Tous les printemps dans le jardin de ma grand-mère, entre les petits plants de rhubarbe et les ...