

## La FLEUR D'AIL, le goût de l'ail dans la fleur



### Saveur et utilisation

Sa saveur est unique, beaucoup plus délicate que l'ail et plus digeste. Les fleurs d'ail assaisonnent sans masquer le goût des aliments. Mieux encore, elles ne donnent aucune haleine d'ail.

Tartinez des tranches de pain de campagne de fleur d'ail selon le même principe que la bruschetta. Recouvrez votre rôti de canard ou de veau avant d'enfourner. Rehaussez salades, volailles, poissons. Mettre un peu de fleurs d'ail sur du riz nature bien chaud avant de servir. Mélanger 1 cuillerée à thé rase de fleurs d'ail dans 100 g de fromage à la crème ou de fromage de chèvre nature. Remplacer le pesto dans des plats de pâtes, avec un soupçon d'huile d'olive et du parmesan râpé. Remplacer l'ail dans le beurre à l'ail. On obtient un beurre aux fleurs d'ail, d'un goût délicieux, plus délicat, très digestible et sans haleine d'ail. Mettre un peu de fleurs d'ail sur des légumes cuits, juste avant de servir. La fleur d'ail est très polyvalente et permet des expériences culinaires illimitées.

### Pesto de fleurs d'ail

325 ml (1 1/2 tasse) de fleur d'ail hachée  
125 ml (1/2 tasse) de noix de pignon ou de graines de tournesol décortiquées  
80 ml (1/3 tasse) de fromage parmesan  
185 ml (3/4 tasse) d'huile d'olive  
1 pincée de sel

Au mélangeur ou robot culinaire, hacher la fleur d'ail. Ajouter et mélanger successivement avec les noix ou graines, le basilic, le parmesan, l'huile et le sel.

### Fleurs d'ail à la vapeur

Couper le bout pointu des fleurs et les mettre dans la marguerite  
Cuire 10-15 minutes à la vapeur,  
Faire revenir les fleurs dans la poêle avec un peu d'huile ou de beurre, saler, poivrer

### Tartinade de fleurs d'ail

450g de fleur d'ail fraîches  
huile d'olive  
sel  
2 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron

Hacher les fleurs d'ail finement\*  
ajouter du sel au goût et le vinaigre de cidre (ou jus de citron)  
Ajouter l'huile d'olive afin d'obtenir un mélange s'apparentant au pesto  
\*On peut aussi mettre tous les ingrédients au mélangeur (blender) pour une purée plus lisse  
Mettre en pot de verre. Conserver au froid quelques semaines ou congeler plusieurs mois