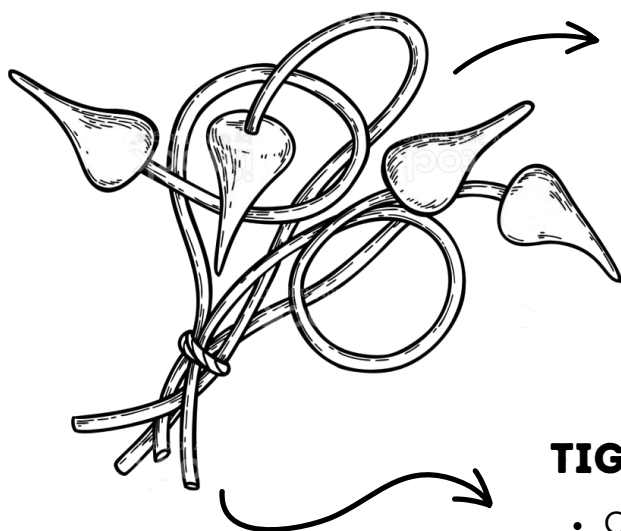


FLEUR D'AIL

QUELLES PARTIES PUIS-JE UTILISER ET COMMENT ?



LA TIGE, Y COMPRIS LE BOUTON FLORAL

- Utiliser-les comme de l'ail (utiliser au moins *deux fois plus* de fleurs que de gousses !).
- Sautée ou grillée, comme les asperges ou les haricots verts.
- Hachée finement et saupoudrée sur des salades ou des légumes rôtis
- Ajoutée au houmous, aux pestos, aux soupes, aux ragoûts et à bien d'autres choses encore !

TIGE DURE (EN BAS)

- Couper-le à l'endroit où vous remarquez que la tige est raide et utiliser-le comme une feuille de laurier, en le faisant mijoter dans les soupes et les ragoûts !

QU'EST-CE QUE LE FLEUR D'AIL?? La fleur d'ail est la longue tige floral qui pousse à partir du bulbe d'ail. Elle est un peu plus douce q'une gousse d'ail et peut être servi cuite ou crue. Certaines personnes enlèvent le bouton floral parce qu'il peut être fibreux lorsqu'il est consommé cru et qu'il cuit à une vitesse différente lorsqu'il est sauté ou rôti - c'est donc à vous de choisir !

QUAND EST-CE EN SAISON ?



La fleur d'ail est disponible de la **mi-juin à la mi-juillet**.

STOCKAGE



Si vous avez l'habitude de conserver le fleur d'ail sur le comptoir, sachez qu'il se conserve mieux au réfrigérateur, dans un sac en plastique légèrement ouvert. Ça resterait frais et croquant jusqu'à trois semaines. Congelez-les pour en avoir tout au long de l'année.

PESTO À LA FLEUR D'AIL

POUR 8 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 6-8 tiges de fleur d'ail, hachées (environ 1/2 tasse)
- 1/3 tasse d'huile d'olive (ajouter plus ou moins selon la consistance souhaitée)
- 1/2 tasse de Parmesan ou autre fromage à pâte ferme râpé
- 1/3 tasse de noix ou graines au choix
- 1/2 tasse de basilic
- 1/4 tasse de persil
- 1/2 citron, pressé
- Sel et poivre, au goût

Recette de Urban Farm and Kitchen

INSTRUCTIONS:

1. Placer les fleurs d'ail, les noix, le Parmesan, le basilic et le persil dans un robot culinaire et mélanger.
2. Ajouter l'huile d'olive et le citron et continuer à pulser jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. En fonction de la consistance souhaitée, vous pouvez continuer à mixer jusqu'à obtenir une purée lisse.
3. Ajouter le sel et le poivre, mélanger, goûter et ajuster l'assaisonnement à votre convenance. Vous pouvez ajouter plus de citron si vous le souhaitez.

FLEURS D'AIL SAUTÉS

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 2 1/2 tasses de fleurs d'ail, coupées en morceaux de 4 cm de long
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

SAUCE

- 4 cuillères à thé de sauce soja
- 2 cuillères à thé de vinaigre de vin de riz
- 2 cuillères à thé de sucre brun
- 1/2 cuillère à thé de flocons de piment rouge
- 1/2 cuillère à thé de graines de sésame blanc grillées

Recette de Drive Me Hungry

INSTRUCTIONS:

1. Mélanger tous les ingrédients de la sauce et réserver.
2. Faire chauffer une poêle à feu moyennement élevé et y ajouter l'huile. Attendre que la poêle devienne chaude et faire sauter l'ail jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur vive. Après 4 à 5 minutes, goûter pour voir si il est assez tendre. Selon l'épaisseur des tiges, il peut être nécessaire de les faire sauter davantage.
3. Une fois les tiges bien cuites, ajouter la sauce et faire sauter le tout pendant une minute ou jusqu'à ce que la sauce enrobe les tiges d'ail. Servir immédiatement.