

Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



L'ail

L'ail est une espèce de plantes potagères vivaces dont les bulbes, à l'odeur et au goût forts, sont souvent employés comme condiment en cuisine. La tête d'ail se compose de plusieurs gousses. La fleur d'ail peut aussi être consommée.

Côté santé: On lui attribue des propriétés antibiotiques, anti-inflammatoires et antioxydantes. Il est également conseillé en prévention de certaines maladies cardio-vasculaires.

La base aromatique : Pour donner plus de saveurs à vos légumes cuits, légumineuses et céréales, il est possible de faire une base aromatique à l'ail. Il suffit pour cela de faire chauffer une matière grasse dans une casserole avec des épices ou herbes aromatiques et d'y ajouter un ail haché très finement. On sale et on fait cuire quelques minutes le mélange à feu doux et couvert. Bon appétit!



Ail fermenté au miel

Miel de fleurs non pasteurisé, ail

Éplucher les gousses. Tasser l'ail dans un bocal type le parfait et y ajouter le miel par dessus en laissant 2 centimètres de vide. Mélanger pour éviter les bulles d'air, les gousses doivent être bien enrobées, la fermeture doit être hermétique. Attendre au moins 1 mois à température ambiante avant de déguster.



La variante : ail fermenté en saumure

Ail, sel (3% du contenu du bocal), eau

Empiler les gousses d'ail épluchées dans le bocal jusqu'à environ 5 cm du rebord. Ajouter le sel et bien recouvrir d'eau. Fermer et bien secouer. Laisser reposer pendant 1 mois.

Purée d'ail

Ail, huile d'olive, sel

Détacher toutes les gousses d'ail de la tête et les frotter entre vos mains pour détacher les premières peaux, sans les éplucher.

Faire bouillir un demi-litre d'eau légèrement salée et jeter les gousses d'ail. Laisser cuire à petit bouillon une vingtaine de minutes.

Lorsque les gousses sont tendres, les égoutter et laisser refroidir quelques minutes. Les éplucher.

Écraser l'ail dans un bol à l'aide d'une fourchette, ajouter l'huile d'olive et une pincée de sel et remuer jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. Servir tiède ou froid à l'apéritif sur des tranches de pain grillé.

Infusion ail, citron, gingembre, miel

Râper le gingembre et couper en petits morceaux le citron. Éplucher l'ail et faire cuire tous les ingrédients, y compris le miel et l'eau, à feu très doux en remuant de manière continue. Quand la boisson a une texture sirupeuse, couper le feu et la filtrer. C'est prêt!

Retrouvez plus de recettes sur notre site :

<https://cocagne-alimenterre.org/recettes/>

=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat

