

# **L'AIL DES OURS**

**Mardi 22 avril 2014.**

## **Beignets de fleur d'ail des ours.**

Préparer la pâte en mélangeant de la farine, de l'eau et du sel. Tremper une ou deux fleurs d'ail des ours selon la taille dans la pâte à beignet et poêler dans de l'huile d'olive.



## **Sushi tofu fumé et ail des ours.**

Rouler du tofu fumé aux herbes dans deux feuilles d'ail des ours, mettre le côté brillant sur l'extérieur pour une question d'esthétique. Frire à l'huile d'olive.



## **Les palmiers de la baronne.**

Hacher de l'ail des ours, mélanger avec de la feta et du tofu soyeux, saler et poivrer. Etaler sur une pâte feuilletée en rectangle. Puis rouler des deux côtés pour donner la forme de palmiers. Passer au frais. Couper en tronçons d'un cm. Puis cuire four 180°C.



## **Pesto à l'ail des ours.**

Nettoyer les feuilles, puis les faire bien sécher, jusqu'à flétrissement si on veut une longue conservation, il faut ôter toute l'eau. Ajouter 5% de sel, hacher avec de l'huile d'olive.

## **Gratin à l'ail des ours.**

Cuire des pommes de terre à l'eau, éplucher et couper en rondelles. Huiler un plat à four, faire une couche de pommes de terre, ajouter du pesto, puis des feuilles fraîches, saler et recommencer l'opération en terminant par une couche de pommes de terre avec du pesto et un mélange de boisson de riz (Rice drink), de tofu soyeux, de crème de soja et de sel et poivre. Cuire four 180°C.



## **Polenta harmonie des couleurs.**

Préparer une polenta, mettre dans un moule à cake huilé, laisser refroidir pour obtenir un gâteau, couper ensuite en fine tranche, passer au four avec un peu d'huile d'olive ou à la poêle. Réhydrater des tomates séchées dans de l'eau chaude, couper ensuite en petits morceaux, mixer avec un peu de coulis de tomates, saler et poivrer, possibilité de relever avec du piment selon le goût, étaler sur la polenta, puis ajouter dessus du pesto de l'ail des ours.



## **Chips d'ail des ours.**

Mettre de l'huile d'olive sur les deux faces des feuilles d'ail des ours au pinceau puis passer au four sans les superposer sur une feuille de papier sulfurisé pendant 5 à 7 mn four 180°C. Au sortir du four saupoudrer légèrement de sel et mettre sur du papier absorbant.

## **Canapé de radis noir au pesto.**

Eplucher le radis noir, puis couper en fines lamelles, tartiner de pesto à l'ail des ours.

## **La tartine de chocolat et ail des ours.**

Couper des fines tranches de pain de campagne. Râper du chocolat noir 74% de cacao. Faire un pesto avec les fleurs et feuilles d'ail des ours, saler très légèrement et hacher avec de l'huile d'olive. Mélanger avec un peu de miel. Tartiner les fines tranches de pain et ajouter dessus le chocolat râpé. Enfourner pour fondre le chocolat.

