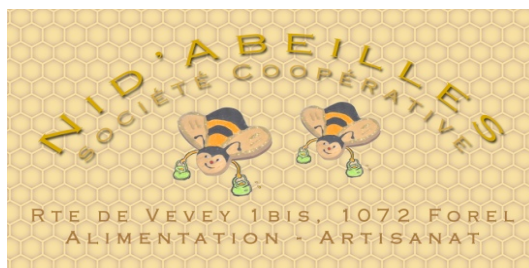


Les recettes du



L'ail des ours

Le printemps est de retour, il est grand temps de mettre l'ail des ours à toutes les sauces...

Cette feuille a une odeur d'ail typique, c'est un excellent dépuratif.

Nous vous proposons 2 recettes, mais vous pouvez l'utiliser comme condiment dans les salades, un risotto, une omelette, une sauce tomate...

Un délicieux pesto à l'ail des ours, de fabrication maison, vous attend au magasin !

Crème d'ail des ours

Ingrédients

1-2 cs huile

1 oignon

100gr feuille d'ail des ours

1 grosse pomme de terre farineuse

1 petite carotte

1 petit morceau de céleri ou quelques feuilles de livèche (céleri Maggi !)

8dl de bouillon de légumes

Sel, poivre

Hacher l'oignon, ciseler l'ail des ours, peler et couper la p.d.t., la carotte et le céleri.

Faire revenir l'oignon et l'ail des ours dans l'huile, ajouter les légumes et le bouillon, porter à ébullition et laisser mijoter 15-20 min. Mixer. Saler, poivrer.

Une fois réparti dans les assiettes, ce potage peut éventuellement être agrémenté d'un œuf poché.

Mousse d'ail des ours

Ingrédients

500gr d'ail des ours

2dl1/2 crème

10gr agar agar en poudre

Sel aux herbes

Sauce soja

Poivre de Cayenne

Enlever les grosses tiges de l'ail des ours, les laver.

Les faire retomber à feu vif dans une casserole, les passer et les mixer.

Délayer l'agar agar avec un peu d'eau froide. Faire chauffer la purée d'ail avec la crème, ajouter l'agar agar et laisser mijoter 2-3min. Bien assaisonner et laisser refroidir dans un saladier au moins 4h pour qu'elle durcisse.

Cette mousse est délicieuse avec les asperges ; patientez, celles du pays seront bientôt là.

Mélangez de l'ail des ours à la cuisson des épinards, et si vous avez le temps d'aller en cueillir, Ajoutez- y quelques poignées d'orties, vous aurez une purée vivifiante !

Les recettes du



Les orties

Le temps des orties est revenu...

Quelques grammes dans vos paniers pour vous inciter à aller en cueillir pour vous faire du bien, c'est une plante très riche en éléments nutritifs vitaux : protéines, vitamines, sels minéraux et oligo-éléments.

Elle perd son piquant mixée crue,
Cuite ou séchée

Elle peut être cuite à l'étouffée, à la vapeur ou blanchie dans très peu d'eau.
Soupes, purées, tartes, coulis, son utilisation est multiple.

Flan d'orties

Ingrédients

200gr d'orties
2dl crème
2 jaunes d'œuf
Sel, poivre, muscade

Blanchir rapidement les orties, les égoutter, ajouter la crème, l'assaisonnement et mixer.
Ajouter les jaunes d'œufs battus. Verser la purée dans de petits ramequins beurrés et faire prendre à bain marie (12min dans marmite à pression ou 25min au four à 200).
Excellent pour accompagner du poisson.

La rhubarbe

Enfin un nouveau fruit dans vos paniers...

Crème de rhubarbe

Ingrédients

500gr rhubarbe
200gr sucre
2 œufs
Cannelle
ou
Jus de citron
2dl crème

Eplucher la rhubarbe, la couper en petits dés. La cuire 5 min avec le sucre dans très peu d'eau. Mixer ou passer au passe-vite et verser la purée bouillante sur les jaunes d'œufs battus. Mélanger, ajouter cannelle ou jus de citron selon vos goûts. Laisser refroidir. Fouetter la crème, incorporer la. Servir frais.

Bien entendu vous pouvez l'utiliser en tartes, mousses, confitures (attendez les fraises du pays !)