

## L'ail des ours

C'est une petite plante de saison que l'on trouve dans les sous-bois, près des parcs ou des jardins, au détour d'une balade. Elle se reconnaît facilement à ses longues feuilles vertes claires et à sa douce odeur ailée. Ses feuilles ressemblent à celles du muguet mais grâce à l'odeur d'ail qui s'en dégage quand on les froisse, on ne peut pas se tromper (et tant mieux, car le muguet est toxique!).

Plante alimentaire précieuse, riche en vitamine C et en sel minéraux, antimicrobienne puissante, antibiotique naturelle, elle protège également la sphère pulmonaire et nettoie le sang ainsi que l'organisme. Rien que ça!

Plus doux que l'ail classique, l'ail des ours peut se cuisiner de beaucoup de façons; nous vous proposons ici trois recettes. Bon appétit!



### PESTO D'AIL DES OURS

1. Nettoyer abondamment l'ail des ours à l'eau claire.
2. Mettre dans un blender une grosse poignée de feuilles d'ail des ours, de l'huile d'olive, du sel, du poivre, des pignons de pin ou des graines de tournesol, du parmesan, et mixer.
3. Rectifier la consistance avec l'huile : le pesto ne doit pas être trop sec (la texture doit être un peu comme celle d'une pâte à tartiner).
4. Mettre en pot et au frigo pour en savourer sur un toast, dans les pâtes, en sauce, etc.



### FEUILLETÉS À L'AIL DES OURS

1. Étaler une pâte feuilletée et la badigeonner de pesto d'ail des ours.
  2. Rouler la pâte sur elle-même en forme de boudin et la laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.
- 
3. Découper des tranches dans le boudin de pâte feuilletée et les disposer à plat sur un papier cuisson.
  4. Parsemer de fromage râpé ou de parmesan.
  5. Enfourner une quinzaine de minutes à 200 degrés.

### CHÈVRE AILLÉ



1. Nettoyer et ciseler les feuilles d'ail des ours.
2. Les incorporer dans un fromage frais de chèvre, saler, poivrer et mélanger.
3. C'est prêt et c'est délicieux! La même recette peut être réalisée avec différents types de fromages frais ou avec du beurre salé.