

Cuisiner avec l'alliaire

Connaissez-vous cette petite plante discrète mais courante au subtil goût d'ail ? On peut facilement rencontrer l'alliaire en lisière de forêt, sur les talus, dans des endroits frais et légèrement ombragés, souvent en petite colonie.

Comment la reconnaître ?

La tige de l'alliaire est assez droite, de 30 à 90 cm en moyenne. Ses feuilles légèrement dentées, d'un beau vert frais, sont en forme de triangle ou de cœur et lorsqu'on les froisse entre les doigts, elles dégagent une appétissante odeur d'ail. D'avril à juillet, on peut voir au sommet de la plante de petites fleurs blanches à quatre pétales en croix. Vous pouvez cueillir les feuilles de l'alliaire de mars à juin ... elles vous serviront dans de nombreuses préparations culinaires !



Zoom sur la recette des œufs mimosa à l'alliaire :

1. Cueillez une poignée de feuilles d'alliaire en choisissant plutôt les quelques feuilles au sommet de la plante. Vous pouvez aussi cueillir quelques fleurs, également comestibles, pour la décoration de votre plat.
2. Lavez les feuilles à l'eau claire et hachez les.
3. Faites cuire 4 œufs durs, ensuite enlevez les coquilles et coupez les œufs en deux dans le sens de la longueur.
4. Retirez délicatement les jaunes à l'aide d'une petite cuillère. Écrasez-les, ajoutez l'alliaire, un peu de sel et mélangez.
5. Remplacez ensuite le mélange dans les alvéoles des blancs. Décorez avec les fleurs et dégustez sans plus attendre !



Pour un goût ailé plus soutenu, vous pouvez également ajouter quelques feuilles d'ail des ours ainsi que leurs jolies fleurs pour décorer !



Plutôt envie d'un apéro ou d'une petite tartine ?

Mélangez des feuilles d'alliaire finement hachées avec du beurre salé ou du fromage de chèvre frais ! Avec quelques fleurs comestibles délicatement posées sur des toasts garnis, c'est joli et c'est très bon !