



## Soupe Ã lâ€™ail des ours

### Description



Originare dâ€™Europe et dâ€™Asie, lâ€™ail des ours (aussi appelÃ© ail sauvage ou ail des bois) tient son nom en rÃ©fÃ©rence Ã une lÃ©gende des montagnes selon laquelle aprÃ©s lâ€™hibernation, les ours consommaient ces feuilles pour se purger et annonÃ§aient lâ€™arrivÃ©e du printemps.

La saison de lâ€™ail des ours dure Ã peu prÃ©s jusquâ€™ la mi-avril. Les jeunes feuilles fraÃ©ches autour de la fleur sont les plus aromatiques. **SitÃ¢t quâ€™il est en fleur, lâ€™ail des ours perd son arÃ´me intense dâ€™ail.** Il faut donc toujours cueillir les feuilles avant la floraison.

Lâ€™ail des ours est trÃ©s recherchÃ© en cuisine pour faire du pesto ou du beurre Ã lâ€™ail des ours notamment.

Les bulbes, feuilles, tiges, boutons floraux et les fleurs se **consomment** crues (en salade, pesto, au vinaigre, en décoration) ou cuites. Cuit, l'**ail** sauvage (feuilles, boutons et fleurs) perdra une partie de son fin goût en **ail**.

**Attention :**

**Sa feuille peut être confondue avec la feuille du muguet qui lui est très toxique, pour l'organisme**

**Cueillette raisonnée !**

**Ingrédients** Pour 4 personnes

- 150 g de feuilles d'ail des ours.
- 2 pommes de terre farineuses.
- 2 oignons
- 1 litre d'eau
- 2 cubes de bouillon de légumes.
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 100 ml de crème fraîche liquide.
- sel
- poivre.
- quelques fleurs d'ail des ours

**Préparation**

1. Pelez les oignons.
2. Émincez-les finement.
3. Épluchez les pommes de terre et lavez-les.
4. Coupez-les en petits cubes.
5. Faites chauffer l'huile à feu doux dans une casserole.
6. Faites-y revenir l'oignon quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit transparent.
7. Ajoutez les pommes de terre.
8. Versez 1 litre d'eau.
9. Mettez-y les cubes de bouillon de légumes.
10. Faites bouillir.
11. Baissez le feu : vous devez obtenir de petites bulles.
12. Laissez cuire 10 min.

13. Lavez lâ€™ail des ours et coupez-le finement.
14. Cinq minutes avant la fin de la cuisson des pommes de terre et des oignons, ajoutez lâ€™ail des ours finement hachés.
15. Laissez encore cuire 5 min.
16. Mixez avec un mixeur plongeant.
17. Ajoutez la crème, le sel et le poivre
18. Faites réchauffer à feu doux, sans bouillir. Servez chaud.
19. On peut garnir la soupe avec les fleurs de lâ€™ail des ours.

### Categorie

1. SRHGx
2. to check

### Tags

1. ail des ours
2. recette
3. soupe

### date créée

2 avril 2023

### Auteur

cblancke

*default watermark*