



Soupe À l'ail des ours

Description



Originare d'Europe et d'Asie, l'**ail des ours** (aussi appelé ail sauvage ou ail des bois) tient son nom en référence à une légende des montagnes selon laquelle après l'hibernation, les **ours** consommaient ces feuilles pour se purger et annonçaient l'arrivée du printemps.

La saison de l'ail des ours dure à peu près jusqu'à la mi-avril. Les jeunes feuilles fraîches autour de la fleur sont les plus aromatiques. **Surtout quand il est en fleur, l'ail des ours perd son arôme intense d'ail.** Il faut donc toujours cueillir les feuilles avant la floraison.

L'ail des ours est très recherché en cuisine pour faire du pesto ou du beurre à l'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 l'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 hachÃ©s.
15. Laissez encore cuire 5 min.
16. Mixez avec un mixeur plongeant.
17. Ajoutez la crÃ©me, le sel et le poivre
18. Faites rÃ©chauffer Ã 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 crÃ©Ã©e

2 avril 2023

Auteur

cblancke

default watermark