

Soupe Ã lâ??ail des ours

Description



Originaire 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??Ã 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 dÃ©corationâ?¦) ou cuites. Cuit, lâ??**ail** sauvage (feuilles, boutons et fleurs) perdra une

partie de son fin goÃ»t en **ail**.

Attention :

Sa feuille peut Ãªtre confondue avec la feuille du muguet qui lui est trÃ¨s toxique, pour lâ??organisme.

Cueillette raisonnÃ©e !

IngrÃ©dients Pour 4 personnes

- 150 g de feuilles dâ??ail des ours.
- 2 pommes de terre farineuses.
- 2 oignons
- 1 litre dâ??eau
- 2 cubes de bouillon de lÃ©gumes.
- 1 cuillÃ¨re Ã soupe dâ??huile dâ??olive.
- 100 ml de crÃ¨me fraÃ®che liquide.
- sel
- poivre.
- quelques fleurs dâ??ail des ours

default watermark

PrÃ©paration

1. Pelez les oignons.

2. Ã?mincez-les finement.

3. Ã?pluchez les pommes de terre et lavez-les.

4. Coupez-les en petits cubes.

5. Faites chauffer lâ??huile Ã feu doux dans une casserole.

6. Faites-y revenir lâ??oignon quelques minutes jusquâ??Ã ce quâ??il soit transparent.

7. Ajoutez les pommes de terre.

8. Versez 1 litre dâ??eau.

9. Mettez-y les cubes de bouillon de lÃ©gumes.

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 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

default watermark

Tags

1. ail des ours
2. recette
3. soupe

date crÃ©Ã©e
2 avril 2023
Auteur
cblancke