

# Ail confit

Aucun risque d'avoir mauvaise haleine avec cet ail confit alors profitez- en!

L'ail confit, comme toute conserve, a l'avantage de se conserver facilement. Confit dans l'huile son goût s'adoucit et il ne présente plus l'inconvénient d'être mal digéré. Vous pourrez l'utilisez en accompagnement de viandes ( il se marie particulièrement bien avec l'agneau) mais également dans des farces ou tout simplement sur un toast avec un peu de sel de Guérande.

Je vous conseille des faire 5 à 6 têtes d'ail, voir plus, en même temps: vous aurez ainsi une petite réserve que vous garderez au frais. Si c'est la saison utilisez de l'ail nouveau, le résultat sera encore meilleur!



Ail confit

## Ingrédients:

- 5 à 6 têtes d'ail
- 6 petites branches de thym
- sel
- poivre
- 4 dl huile d'olive



Ingrédients ail confit

**Matériel:**

- bocaux de conserve
- thermomètre de cuisson ( ce sera plus facile et vous évitera de frire votre ail)

**Préparation:**

- Ouvrir les têtes d'ail et épluchez les gousses.



Têtes et gousses d'ail

- Dans une casserole déposez le thym, les gousses, sel, poivre et recouvrez à hauteur d'huile d'olive.



Mettre tous les ingrédients dans une casserole avec l'huile d'olive

- Cuire à feu très doux ( entre 75 et 85 °) pendant une heure. L'huile ne doit surtout pas bouillir, juste frémir. La cuisson terminée, retirez la casserole du feu et laissez refroidir.



Cuire aux alentours de 75 à 85°

- Égouttez les gousses et déposez les dans un bocal de conserve propre.



Égouttez les gousses d'ail

- A l'aide d'une passoire filtrez l'huile de cuisson et recouvrez en les gousses d'ail; refermez le bocal et conservez au frais.



Filtrez l'huile de cuisson et recouvrez en les gousses

- Quand vous aurez utiliser toutes les gousses, ne jetez pas l'huile! Comme elle a cuit à basse température (moins de 85°) elle n'a perdu aucune de ses qualités nutritionnelles et elle est délicieusement parfumée grâce au thym et à l'ail: vous pouvez l'utiliser en assaisonnement ou la cuisson des viandes, poissons ou légumes.

### **Le saviez-vous?**

L'ail est utilisé depuis plus de 5 000 ans pour ses vertus médicinales . Il était largement cultivé en Egypte.

Le brossage des dents n'a aucun effet sur l'haleine d'ail. La seule façon de réduire un peu son effet (qui peut durer près de trois heures!) après le repas est de mâcher de la menthe ou des grains de café. Il peut même modifier le goût du lait maternel.