

# Petits pots d'ail des ours

En avril et mai voici la saison de l'ail des ours. C'est une plante sauvage qui aime les ombrages humides de la forêt et ressemble fort au muguet. Ses feuilles et ses délicates petites fleurs blanches en étoile possèdent un délicat goût d'ail: toutes deux se prêtent à des préparations culinaires.

Je vous propose aujourd'hui d'en utiliser les boutons pour en faire des conserves au vinaigre qui vous serviront de condiment ou de pickles. Cela rappelle les cornichons avec une petite saveur d'ail, sans en avoir les désagréments! Vous pourrez les servir avec un tartare de poisson ou de viande en remplacement des câpres, avec de la charcuterie, dans une salade de pommes de terre pour donner du pep, en complément d'une sauce...



ail des ours



ail des ours

## Ingrédients

- 200 g de boutons d'ail des ours
- quelques grains de poivre
- quelques graine de cardamome
- une cuillerée à café de sel
- une feuille de laurier
- 350 ml de vinaigre de vin blanc
- 80 g de sucre en poudre



Ail des ours Ingrédients

## Matériel

- Des pots de conservation stériles (passez les 20 mn à l'eau bouillante)

## Préparation:

- Rincez les boutons et plongez-les 1 mn dans une

casserole d'eau bouillante. Ceci est impératif car dans certaines régions on peut contracter une maladie parasitaire (l'échinococcose, généralement transmise par l'urine de renard). L'ébullition tue ce parasite.



Plongez les une minute dans l'eau bouillante

- Égouttez les boutons soigneusement.
- Dans un casserole faites chauffer le vinaigre, le sel , le poivre, le laurier, la cardamome et le sucre.
- Tassez bien les boutons dans vos petits bocaux et versez par dessus le vinaigre chaud.



Versez le vinaigre sur les boutons

- Fermez les bocaux et conservez les pendant un mois dans un endroit frais et à l'abris de la lumière avant de les consommer.

Vous pourrez les servir avec un tartare de poisson ou de viande en remplacement des câpres, avec de la charcuterie, dans une salade de pommes de terre pour donner du peps, en complément d'une sauce...



Ail des ours