



AIL DES OURS

Attention : Avant floraison, l'ail des ours peut être confondu avec le muguet de mai ou le Colchique d'automne, qui sont tous deux très toxiques (éventuellement mortels). La distinction peut facilement se faire grâce à l'odeur aillée dégagée par les feuilles froissées de l'ail des ours uniquement. Les feuilles apparaissent en février-mars et les fleurs d'avril à juin. La période de la récolte se termine avec les premières fleurs.



L'AIL DES OURS (*Allium ursinum*)

BEURRE D'AIL DES OURS

Du bon beurre
1/2 citron (ou un peu de moutarde)
poignée d'ail hachée très finement

Mélanger intimement tous les ingrédients, beurrez des toasts, décorer avec une petite fleur

NOTES DIETETIQUE

Seulement interdit au “sans gras”

CHIQUE A L'AIL DES OURS

Ingrédients:

fromage blanc
œuf dur
poivre.

crème
un petit bouquet d'ail des ours
poudre de Perlimpinpin

Méthode

Lisser le fromage avec la crème ou le lait, ajouter les épices et l'ail des ours émincé, l'œuf dur écrasé finement. Mélanger le tout (peut se déguster avec des petites pommes de terre étuvée aux herbes ou nature)

Et si vous êtes pressés faites donc cuire les pommes de terre au four à ondes dans leur peau avec qq gouttes d'eau dans un sac bien clos

NOTES DIETETIQUE

Si le fromage est sans sel no problem pour les “sans sel” non plus que pour les “sans gluten”

Pour les “sans gras” ? Fromage 0% en faisselle bien égoutté + lait écrémé et tout va ... presque bien

Pour les “sans sucre” remplacez les pommes de terre par des “barquettes” de feuilles d'endives

et puis vous savez .

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KON A

LAPEREAU SAUCE A L'AIL DES OURS:

Ingrédients:

un petit lapin coupé en morceaux,	du vin blanc
du fond de veau à diluer ou bouillon dégraissé	1 oignon émincé
poivre	poudre de Perlimpinpin
un peu de farine (note 1)	un corps gras
de l'ail des ours finement émincé	de la crème double (épaisse)
jus de citron.	

Méthode

Faire revenir les morceaux de lapin un corps gras de votre choix, ajouter l'oignon émincé, lorsque le tout est doré, ajouter le vin blanc et du fond de veau dilué dans un peu d'eau (ou du bouillon) . Laisser cuire à petit feu jusqu'à cuisson presque complète . Sortir la viande et la garder au chaud .

Filtrer le jus et remettre sur le feu. Faire un beurre manié (beurre + farine+ épices) pour l'ajouter à la sauce et laisser épaissir quelques minutes. Ajouter l'ail des ours émincé et la crème fraîche, rectifier l'assaisonnement avec le citron. Ajouter les morceaux de viande à la sauce pour qu'ils se réchauffent et servez avec un riz blanc ou des pâtes fraîches .

NOTES DIETETIQUES

“No problem” pour les “sans sel”

(note 1) Pas de problème non plus que pour les “sans gluten” si on prend de la farine sans gluten pour manier la sauce

Pour les “sans gras” ? bien égoutter tout le gras du “dorage de la viande”, ne pas mettre du beurre manié mais un peu de maï zena délayée dans du lait écrémé et tout va ... presque bien puisque le lapin est une viande maigre .

Pour les “sans sucre” remplacez ne mettez pas de beurre manié “jonglez juste avec la crème et le citron : l'un précipite l'autre et pouvu que vous tourniez vite la sauce et que vous serviez tout de suite vous aurez une onctuosité parfaite ... et plein de compliments . Mais j'oubliais ... pas de pâtes ou de riz mais essayez donc un caviar d'aubergines “maison” .. C'est pas mal non plus

Je sais c'est pas pareil mais vous savez bien:

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KON A

ILASAGNE A L'AIL DES OURS

méthode :

Mélanger de la pâte à l'ail des ours d'une part dans la pâte à lasagnes si vous la faites vous-même et sinon simplement à la béchamel,

Préparer du coulis de tomates” maison” (donc sans sel) et lui ajouter de l'ail des ours .

A volonté vous prévoirez de la viande hachée (viandes de boucherie ou volaille, des restes de la veille feront très bien l'affaire) ou des “pétales” de poisson (grillé ou au court bouillon de la veille, voir à la limite une boîte de thon !)

Disposer en couches successives des sauces et la garniture dans un plat à gratin en alternant avec des feuilles de lasagne . Finir par une couche de béchamel et pour faire gratiner vous pouvez ajouter un rien de fromage rapé ou de la chapelure .. voir les deux !

NOTES DIETETIQUES

recette interdite aux “sans sucre” et pour les “sans gluten” utiliser de la farine sans gluten pour faire votre pâte à lasagnes et de la Maïzena pour la béchamel

Pour les “sans gras” il n'y a que le “roux” beurre farine de la béchamel qui vous pose problème : délayez simplement de la Maïzena dans du lait écrémé et forcez avec la poudre de Perlimpinpin pour donner du goût . Evitez les viandes grasses et vous voilà sauvé

Les végétariens pourront remplacer la viande ou le poisson faire des oeufs durs hachés grossièrement avec du fromage

Je sais c'est pas pareil mais vous savez bien:

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KON A

QUENELLES A L'AIL DES OURS

ingrédients

200 gr d'ail des ours,	1 petit oignon
75 gr de ricotta	1 œuf
75 gr de farine	40 gr de râpé
1 cuillère à soupe de beurre	poudre de perlimpinpin.
Pour la sauce: ail des ours haché fin,	75 ml de crème liquide,

Méthode

Couper les queues de l'ail, couper grossièrement les feuilles, en Réserver 2 cuillères. Faire revenir les feuilles dans un peu d'huile d'olive, lorsqu'elles sont tombées, les laisser refroidir et les couper fin. Faire revenir l'oignon haché dans une noix de beurre. Ajouter les feuilles d'ail, assaisonnez.

Réduire la ricotta en crème, ajouter les feuilles d'ail, un œuf et la moitié du râpé, mélanger, incorporer petit à petit la farine, rectifier l'assaisonnement.

Faire chauffer 2 l d'eau dans un grand faitout, avec 2 cuillères former des quenelles que l'on laissera tomber dans l'eau bouillante, lorsqu'elles remontent, les sortir avec une écumoire, Ne pas essayer de trop en faire à la fois. Déposer les quenelles dans un plat allant au four, saupoudrer du restant de râpé, les glisser au four chaud et lorsqu'ils sont dorés et que le fromage est fondu , faire une sauce avec les feuilles d'ail restantes, les mixer dans un récipient à bords haut; ajouter la crème liquide chaude et mixer, on obtient ainsi une crème mousseuse,

Montage

Mettre les quenelles dans les assiettes et verser la mousse sur les quenelles et décorer avec des feuilles réservées

NOTES DIETETIQUES

“No problem” pour les “sans sel”

Pas de problème non plus que pour les “sans gluten” si on prend de la farine sans gluten pour la pâte à quenelles

Pour les “sans gras” ? faire cuire les feuilles sans gras dans une jatte au four à ondes sous un film . La ricotta est peu grasse et peu être remplacée par une faisselle 0% très égouttée . Le râpé existe en version allégée . Un peu de maï zena délayée dans du lait écrémé et ce sera après cuisson presque aussi onctueux que de la crème et tout va ... presque bien non???

Pour les “sans sucre” il faudra vous abstenir sauf si vous trouvez de la farine sans gluten... et encore ça va pas bien “coller” les “quenelles” se tiennent mal... Peut-être pour être tout à fait raisonnable qu'il vaut mieux choisir une autre recette .. Désolée mais vous savez bien...

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KON A

MEDAILLON DE SAUMON A L'AIL DES OURS

ingrédients

de fines tranches de saumon frais,	de la crème fraiche épaisse,
½ citron,	de la crème liquide,
un peu de beurre,	du vin de riesling, ou du Gaillac
sel ??? poivre, sucre???	

méthode

Faire mariner les tranches de saumon dans le jus de citron (et le sel ??) qq heures

Tartinier les filets d'un peu de crème épaisse, recouvrir d'une couche d'ail des ours haché menu.

Rouler les filets sur eux-mêmes (les faire tenir avec des petits cure-dents de bois épointés.)

Faire revenir quelques minutes dans le beurre, ajouter le riesling et épaissir la sauce avec la crème

Rectifier l'assaisonnement ajouter éventuellement un peu de jus de citron, de la crème

En option ajouter un peu de sucre pour adoucir la sauce (Inutile avec le Gaillac)

NOTES DIETETIQUES

“No problem” pour les “sans sel” non plus que pour les “sans gluten”

Pour les “sans gras” ? bien egoutter le corps gras de cuisson avant de déglacer et remplacer la crème par du lait écrémé additionné de Maïzena . Ou bien remplacez la crème épaisse par du fromage blanc 0%

avant de rouler vos tranchettes . Et puis vous pouvez les faire cuire au four à ondes quelques petites minutes Moins onctueux que de la crème certes mais si c'est autre chose c'est pas mal non plus , non???. Pour les "sans sucre" tout va bien .On ajoute pas de sucre à la sauce c'est tout . Peut-être pour être presque parfait on pourrait se contenter de risling car le sudiste Gaillac est un peu sucré ...

ET LA POUR UNE FOIS ON A KOI KON VEU AVE CA KON A

PESTO A L'AIL DES OURS

ingrédients

500gr de feuilles d'ail	75 gr de fromage ss sel sec râpé (parmesan)
75 g de pignons de pin hachés	ENV. 225 ml d'huile d'olive
Sel?? poivre, éventuellement un peu de jus de citron.	

méthode

Ciselez les feuilles, mélangez les dans un mortier avec les pignons et le parmesan. Ajoutez peu à peu l'huile d'olive et travaillez l'appareil avec le pilon jusqu'à obtention d'une pâte.

Mettre en verrine et couvrir d'une fine couche d'huile d'olive si besoin.

NOTE TECHNIQUE

Plus simple, mettre tous les ingrédients dans le bol du robot en versant l'huile peu à peu par la goulotte jusqu'à la consistance voulue!

NOTE DIETETIQUE

Pour les "sans sel" utiliser votre fromage sec sans sel râpé et forcer sur la poudre de perlimpinpin

Pour les "sans sucre" il y en a un peu dans les pignons mais ça passe surtout qu'il ne sagit que d'un assaisonnement .Idem pour les "sans gluten" pour eux c'est bon

Pour les "sans gras" interdits d'huile d'olive (et même les pignons et le parmesan c'est gras) : ils ont tout faux! Sauf qu'avec la vieille chouette ... ils vont se faire une petite sauce à eux bien bonne quand même. Vous mettez dans le robot du fromage blanc 0% votre ail aux ours grossièrement coupée, si vous y avez droit un peu de fleur de sel de Guérande, de la mignonette des 3 poivres , de la moutarde et une bonne cuillère de pulpe d'abricot nature Faites tourner, vérifiez l'assaisonnement et goûtez . C'est pas bon ça???

Bon allez on dit comme d'habitude : **ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KON A**

RÖSTIS A L'AIL DES OURS

ingrédients

Des pomme de terre,	1 ou 2 gros oignons et de l'échalotte (grise)
des flocons de seigle (note 1)	de l'ail des ours émincée
sel?? poivre,	de l' œuf.
un peu de poudre de Perlimpinpin	

Méthode :

Rapez les pommes de terre épluchées avec la grosse râpe . Rapez gros les oignons . "Touyez" avec tous les ingrédients . Vous mettez oeufs et céréales pour obtenir une consistance suffisamment ferme . Goûtez et réajustez les aromates;

Faites bien chauffer le corps gras de votre choix mais ne le laissez pas fumer (: production d'acroléine cancérogène !) et y déposez des grosses cuillérées que vous aplatissez .

Dés qu'ils sont dorées d'un côté vous retournez les "rostis" .

Servez brûlants avec une salade verte (avec notre petite sauce fine au yaourt et au verjus) et une petite soupière de sauce tomate chaude bien relevée

Vous pouvez opter pour une sauce verte aux herbes bien froide mais dans ce cas préférez une salade de tomates de couleur (vous savez des vertes, jaunes et de ces delectables andines .)

Vous pouvez ajouter dans un ramequin (si possible noir pour le coup d'oeil) quelques quartiers de citrons ... ce n'est pas mal non plus !

NOTE TECHNIQUE

Vous pouvez utiliser de la polenta ou du couscous très fin humectés à l'eau bouillante très vite ça marche aussi

NOTE DIETETIQUE

Pour les "sans sel" et les "sans gluten" pas de problème et forcer sur la poudre de perlimpinpin

Pour les "sans sucre" ça marche pas y a plein d'hydrates de carbone et dans les patates et même dans les oignons . Pensez aux paillasons de courgettes ... c'est "moins pire"

Pour les "sans gras" interdits de friture on peut cuire les rostis au four à ondes et les griller après sous le grill du four et puis ils vont essayer avec la vieille chouette ... une petite sauce à eux bien bonne quand même. Vous mettez une terrine des tomates hachées cuites, des poivrons grillés, de votre ail aux ours grossièrement coupée, deux ou trois gros cornichons, un peu de poudre de Perlimpinpin dans le robot . Pas plus d'un ou deux tours car il faut qu'il vous reste des "gros grumeaux", de la mignonette des 3 poivres, si vous y avez droit un peu de fleur de sel de Guérande, vérifiez l'assaisonnement et goûtez . C'est pas bon ça??? En plus s'il en reste ???!!! ce sera très bon froid en entrée demain !

Je sais c'est pas pareil Bon allez on dit comme d'habitude :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KON A

SPÄTZLIS A L'AIL DES OURS

Ingrédients:

De la farine	de la semoule de blé dure fine
sel ???	de l'ail des ours
un mélange eau lait	œufs
eau salée ?? ou bouillon pour la cuisson	un peu de beurre.

Méthode

Mettre la farine, la semoule et le sel??? dans un récipient. Mixer très fin l'ail des ours avec le mélange eau lait et les œufs. Ajouter à la farine et battre l'appareil avec une spatule pour obtenir une pâte lisse qui tombe en morceaux de la spatule. Laisser reposer environ 30 minutes. Cuire par portions les spätzlis dans de le bouillon à l'aide de la râpe à spätzlis.

Se prête bien pour accompagner l'agneau, bœuf et lapin.

Peuvent se réchauffer à la poêle sautées dans un beurre blond ou gratinées dans des coquilles avec une sauce tomatée relevée

NOTE TECHNIQUE

Vous pouvez utiliser de la polenta ou du couscous très fin à la place de la semoule

Si vous n'avez pas de rape à spätzli ce n'est pas un problème faites tomber d'une planchette tenue de la main gauche avec une lame de couteau des petits bouts de pâte dans l'eau (pour une droitrière et inverser dans le cas contraire !!!)

NOTE DIETETIQUE

Pour les "sans sel" et les "sans gras" pas de problème

Pour les "sans sucre" ça marche pas y a plein d'hydrates de carbone Désolée mais vous devrez choisir autre chose !

Pour les "sans gluten" essayez avec de la farine "sans gluten" certaines marchent mais le résultat n'est pas magique

Je sais c'est pas pareil Bon allez on dit comme d'habitude :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KON A

STRUDEL A L'AIL DES OURS

Ingredients

2 bonnes poignées d'ail des ours,	de la viande hachée, (note 1)
3 pommes de terre,	pâte feuilletée en rectangle (maison ss sel)
du fromage râpé goûteux	blanc d'œuf,
bouquet garni finement haché	oignon ail

Méthode

Faire “tomber” oignon et ail hachés dans la poêle
.Faire griller légèrement la viande hachée, faire étuver l'ail des ours (5 Minutes environ,)
faire cuire les pommes de terre, les éplucher et débiter en petits cubes ou à la râpe à gros trous .(note 2)
Mélanger la viande hachée, l'ail des ours et les pommes de terre, les oignons et l'ail rotis
Hacher finement le bouquet garni, assaisonner le tout. Mélanger
Dérouler la pâte, répartir le contenu de votre jatte sur la pâte, saupoudrer de fromage. Rouler la pâte sur elle-même (façon strudel)
Avec le blanc d'œuf coller les deux bords du rectangle et faire cuire selon votre four entre 170 et 200°.

NOTE TECHNIQUE

(note 1) vous pouvez sans problème utiliser de la viande hachée de reste de table que vous “revigorez” à la poêle en plus ça sera même plus “goûteux si vous avez plusieurs sortes de viandes
(note 2) Vous pouvez les éplucher avant de les faire cuire dans un récipient bien clos au four à ondes et même les râper avant ça va encore plus vite !!!

NOTE DIETETIQUE

Pour les “sans sel” c'est bon , pour les “sans gras” si la viande est maigre (volaille ou steak par exemple) et la pâte brisée sans beurre, en utilisant du fromage allégé c'est encore passable

Pour les “sans gluten” attention à votre farine !!! sinon vous êtes encore correct

Mais mes malheureux diabétiques les P (Pâte, patates) leur interdisent ce strudel et bien la vieille chouette vous en propose un original:

détachez des feuilles de choux petsoi et passez les sous l'eau et quelques instants sous un film plastique dans votre four à ondes : elles sont tendres et maléables .

Vous préparez la farce de la même façon sauf que vous remplacez les pommes de terre par de la vieille grosse courgette bien dure que vous râpez mais que vous ne ferez pas précuire . Forcez sur le fromage? Ajoutez un œuf et un rien de polenta ou de très fine semoule mouillée de peu de bon jus et les aromates . Roulez vos feuilles en les “enclenchant” comme des tuiles d'un toit en empilant peu à peu la farce . Bon c'est vrai c'est pas facile .fixez avec quelques cure-dent de bambous mouillés que vous enlèverez quand la cuisson commencera à dorer le tout ou bien roulez-le dans une feuille d'aluminium que vous ouvrirait en fin de cuisson pour le faire dorer .

Version rapide ? une cuisson dans un récipient spécial ou bien roulé dans un film étirable le tout au four à ondes

Je sais c'est pas pareil Bon allez on dit comme d'habitude :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KON A

TARTINES A L'AIL DES OURS

Ingredients

des feuilles fraîches d'ail des ours	feuilles de menthe verte
huile d'olive	2 pincées de sel ??
fromage de chèvre frais ss sel	pain de seigle grillé
fleur de primevère	de la tomate pour version 2

methode 1 :

Hachez menu les feuilles d'ail des ours avec la menthe, ajouter l'huile d'olive, mélanger avec le chèvre frais, étaler sur les tartines. décorer avec la fleur de primevere

methode 2 :

Hachez menu les feuilles d'ail des ours avec la menthe, ajouter l'huile d'olive, étalez le mélange sur la tartine semi-sèche. Mettre une couche de tomates concassées dessus puis le fromage de chèvre (note 1) Glissez sous le grill du four bien chaud et laissez fondre le fromage
Décorer avec la fleur de primevere pour le service

NOTE TECHNIQUE

vous pouvez hacher au robot vos feuilles

(note 1) vous pouvez utiliser du fromage de brebis, de chèvre et même de vache

NOTE DIETETIQUE

Pour les “sans sel” si pain et fromages sont “sans sel” pas de soucis

Pour les “sans gluten” pas de problème si vos tartines sont du “ pain sans gluten” et forcer sur la poudre de perlimpinpin

Pour les “sans gras” vérifiez bien que votre fromage est “allégé” si vous n’êtes pas sûr optez pour une faisselle de fromage blanc 0% que vous faites bien égoutter deux jours dans un linge

Pour les “sans sucre” ça marche pas car il y a plein d’hydrates de carbone dans les tartines alors on fera autre chose Peut-être un petit gratin au fond de petits plats à crèmes catalane rapez des courgettes gros ;mettre dessus notre purée d’ail aux ours avec la menthe , quelques rondelles de tomate vérifiez l’assaisonnement et votre fromage sur le dessus. Un petit séjour sous la grill du four ... Alors qu’en dites vous ???

C’est pas bon ça???

Je sais c’est pas pareil Bon allez on dit comme d’habitude :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KON A

VELOUTE A L'AIL DES OURS:

ingredients:

2 gros oignons ou 4 échalotes
2 blanc de poireaux coupés gros
un gros bouquet d'ail des ours.

1 kg de pommes de terre épluchées en cubes
sel ?? poivre du moulin
la poudre de perlimpinpin

méthode

Faire blondir les oignons, pommes de terre et poireaux dans un peu de corps gras

Verser l’eau bouillante (note 1) (ou du bouillon dégraissé à froid) sur les légumes.

Ciseler l'ail des ours, en réserver une petite poignée pour la décoration.

Lorsque les légumes sont cuits, les mixer avec la girafe. Ajoutez l’ail sans le faire bouillir. (il perd son parfum à chaud) Laisser infuser quelques minutes, re-mixer le tout. Rectifier l'assaisonnement, ajouter une bonne cuillère de crème fraîche (“pour les pas sans gras”)

NOTE TECHNIQUE

(note 1) du bouillon de pot-au-feu de la veille refroidi et bien dégraissé sera meilleur bien sûr mais les “sans gras” pourront remplacer par du bouillon de légumes

NOTE DIETETIQUE

Pour les “sans sel” pas de soucis particulier et pour les “sans gluten” pas de problème particulier mais

Pour les “sans gras” vérifiez bien que votre bouillon est vraiment dégraissé et préférez lui du bouillon de légumes .

Pour les “sans sucre” ça marche pas car il y a plein d’hydrates de carbone dans les pommes de terre alors on fera autre chose en remplaçant les pommes de terre par des courgettes . Prenez des vieilles , grosses et dures elles prennent un goût de noisette et bonifieront votre potage et puis pour le goût n’hésitez pas sur la taille du bouquet d’ail !!!

Bon allez, Je sais c’est pas pareil mais on dit comme d’habitude :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KON A

SAUCE A L'AIL DES OURS

Ingrédients

2 petits oignons

200 ml de bouillon de légumes

200 ml de vin blanc sec

200 ml de crème fraîche

300 gr d'ail des ours

sel???, poivre muscade et jus de citron

Méthode:

Emincer les oignons et les faire revenir dans un petit peu d'huile. Ajouter le bouillon de légumes, le vin blanc - et la crème fraîche. Laisser mijoter 5 minutes. Oter les grosses queues de l'ail des ours et couper les feuilles en fines lanières. Ajouter à la sauce et laisser encore mijoter quelques minutes. Jusqu'à ce que les feuilles soient tombées. Ajouter le sel, le poivre , la muscade et le jus de citron.

Il vous est loisible de la mixer ou des laisser les “morceaux” si vous aimez les trouver

Vous pouvez servir cette sauce sur des spaghettis, du riz ou tout autre céréale de même avec une viande “blanche volaille ou veau jeune

NOTE DIETETIQUE

Pour les “sans sel” pas de soucis et pour les “sans gluten” pas de problème non plus

Pour les “sans gras” utilisez le stricte minimum de corps gras et bien sûr comme d’habitude vous remplacez la crème fraîche par de la Maïzena délayée dans du lait écrémé

Pour les “sans sucre” ça marche parcequ’il n’y a qu’un peu de sucre dans l’oignon

pour une fois c’est pas comme d’habitude c’est bon pour tout le monde

: ON FE CA KOI KON VEU AVE CA KON A

... ou presque

“AÏOLI ’s” D’AIL AUX OURS

Servir des légumes cuits tièdes (asperges, artichauts, topinambours, carottes, choux fleurs, choux raves ou petits légumes d’été selon votre marché) avec de la vinaigrette à l'ail des ours.

“petit aïoli ” à “grand aïoli ”

Ajouter des œufs durs et quelques panisses c’est un “petit”, puis selon le nombre de vos convives, leur appétit et leur gourmandise vous ajouterez des coquillages, des crustacés, toutes sortes de poissons de roche, (peut-être de la morue, de la poutargue si vous n’êtes pas au sans sel !) et ça devient un “grand”

EN CHOISSANT **VOS** LEGUMES ET **VOS** GARNITURES selon vos régimes propres **VOUS ALLEZ TOUS POUVOIR PARTAGER CES AÏOLIS DE FANTAISIE ET DE BONHEUR**

LA VIEILLE CHOUETTE