odemorin@journaldescitoyens.ca
www.journaldescitoyens.ca
Édition de juillet 2019

La fleur d'ail

La fleur d'ail est la partie supérieure courbée de la tige qui porte l'inflorescence de l'ail à col dur, une variété de plus en plus populaire auprès des jardiniers, car elle est très bien adaptée à notre climat.

Elle diffère des variétés que l'on peut acheter en tresse, car sa tige très rigide ne peut être tressée facilement. La fleur d'ail est récoltée vers la fin juin, soit avant que la fleur ne s'épanouisse. C'est la partie courbée de la tige que l'on coupe, après qu'elle ait effectué de 1 ½ à 2 tours complets. Utilisée depuis des lustres comme légume ou condiment notamment en Asie et aux abords de la Méditerranée, elle devient de plus en plus populaire chez nous. Son goût fin se distingue de celui du bulbe d'ail, car il est beaucoup moins fort. La fleur d'ail est plus digestible et ne cause pas la mauvaise haleine. Fraîche, elle peut être conservée au frigo pendant 1 mois, parfois plus. Crue, on l'ajoute hachée dans les bruschettas, les salsas et autres préparations. Cuite à la vapeur, on dit qu'elle ressemble à l'asperge ou au haricot. Elle peut être grillée, sautée, incorporée à nos sauces, soupes, ragoûts, etc. Le pesto est une préparation à laquelle la fleur d'ail se prête merveilleusement bien.

Pesto à la fleur d'ail

Vous pouvez facilement créer votre pesto à partir de cette recette de base, mais rien ne vous empêche d'en changer les composantes. Les graines de tournesol peuvent très bien être remplacées par des pignons, des amandes ou des noisettes moulues, du cœur de chanvre moulu, un produit très gouteux et protéiné.

Ingrédients

- Fleur d'ail hachée, 110 ml (1/2 tasse)
- Graines de tournesol, 110 ml (1/2 tasse)
- Parmesan, 110 ml (1/2 tasse)
- Persil frais ou autre herbe hachée, 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Huile d'olive, 170 ml (3/4 de tasse)
- Sel et poivre au goût

Préparation

Mixez tous les ingrédients (dans le mélangeur) jusqu'à l'obtention d'une texture plus ou moins lisse. Conservez ce pesto au frigo ou congelez-le dans des moules à glaçons.

Vinaigrette chaude à la fleur d'ail

Une délicieuse vinaigrette pour assaisonner et rendre irrésistibles les pâtes, les nouilles, le riz, les pommes de terre, les courges, dont la courge spaghetti ou vos mélanges de légumes cuits à la vapeur. Hors saison, je fais cette recette en utilisant une gousse d'ail râpée. Pour assaisonner plus ou moins 1 litre (4 tasses) de pâtes cuites.

Ingrédients

- Fleur d'ail hachée, 60 ml (1/4 de tasse)
- Huile d'olive, 30 à 45 ml (2 à 3 cuil. à soupe)
- Sauce soya japonaise (Kikkoman), 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Poivre ou flocons de piment, au goût
- Herbes fraîches hachées, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe) persil, basilic, estragon, etc. (facultatives)

Préparation

Mettez tous les ingrédients, sauf les herbes, dans un petit bol ou un contenant de verre. Faites chauffer le tout 25 secondes au four à micro-ondes. Après (ajoutez les herbes s'il y a lieu), ajoutez le mélange à vos pâtes (ou autres) et servez.

Beurre à la fleur d'ail

Pour servir avec les fruits de mer, mais aussi pour préparer un pain, des rôties ou des croûtons à l'ail. Si vous optez pour le mélange beurre/huile, vous n'aurez qu'à étaler la mixture à l'aide d'une petite cuillère. Pour agrémenter les fruits de mer, ajoutez-y un trait de jus de citron.

Ingrédients

- Beurre ramolli ou mélange d'huile d'olive et de beurre, 60 ml (1/4 de tasse)
- Fleur d'ail hachée finement, 30 ml (1 cuil. à soupe)
- Persil haché finement, 5 ml (1 cuil. à thé) ou plus
- Sel et poivre au goût (le sel est facultatif surtout si vous utilisez du beurre salé)

Préparation

Mélangez tous les ingrédients.

Bon appétit!