

Fleur d'ail

Suggestion de l'utilisation de la fleur d'ail fraîche.

- Cuire les fleurs d'ail à la vapeur dans une marguerite quelques minutes. Elles doivent être encore croquantes. Servir chaud avec du beurre ou une sauce hollandaise ou verser votre vinaigrette préférée
 - Sauter les fleurs d'ail coupées en tronçon dans l'huile de sésame ou dans l'huile d'olive avec vos légumes préférés, oignons, tomates séchées, poivrons rouges etc. Servir avec du riz.
 - Hacher les fleurs d'ail crues et s'en servir pour parsemer les soupes et les salades.
-

Fleur d'ail

Beurre à la fleur d'ail

Ingrédients : 1/2 lb. beurre ramolli
 1 c. à thé fleur d'ail hachée

- Bien mélanger et utiliser à la place du beurre à l'ail conventionnel.
-

Délicieux et digestible et ne donne aucune haleine d'ail

Fleur d'ail

Vinaigrette à la fleur d'ail

Ingrédients :

2c.à tb	vinaigre aromatisé à la framboise
1c.à thé	moutarde de dijon
1 c.à thé	fleurs d'ail
1 c.à thé	huile de noix
1 c. à thé	tamari (ou sauce soya)
5 c. à tb	huile d'olive
Sel et poivre	

Méthode :

- Mélanger tous les ingrédients et servir sur votre laitue préférée.

Fleur d'ail

Camembert fondant à la fleur d'ail

Ingrédients : 1 camembert de votre choix
 2 tiges de fleurs d'ails tranchées
 filet d'huile d'olive
 un trait de balsamique blanc
 quelques noix
 un filet de sirop d'érable
 poivre du moulin.

Méthode :

- Déposez le camembert entier dans un plat à gratin allant au four, parsemez de fleur d'ails et de noix, versez un filet d'huile, le balsamique ainsi que le sirop d'érable, poivrez.
- Mettre au four une dizaine de minutes à 400. Dégustez avec un bon pain aux noix ou aux raisins.

Fleur d'ail

Papillote pomme de terres à la fleur d'ail

Ingrédients : pomme de terre lavé et coupé en quartier
 quelques tranches de bacon
 quelques tiges de fleur d'ails coupées en morceaux
 quelques branches de romarin ou thym frais
 sel et poivre.

Méthode :

- Sur une grande feuille d'aluminium, déposer en alternance les tranches de bacon, les pommes de terre, la fleur d'ail, les herbes fraîches, le sel et le poivre.
- Bien refermer la papillote. Mettre sur la grille du BBQ à feu moyen- élevé env. 20-25 minutes. Servir avec vos grillades préférées.

Fleur d'ail

Sandwich aux œufs à la fleur d'ail

Ingrédients :

3 ou 4	œufs,
2 à 3 c. à tb	mayonnaise
1 c. à thé	moutarde de Dijon
1 c.à thé	relish
2 branches	fleur d'ails fraîches hachées
	sel et poivre.

Méthode :

- Déposez les œufs dans une casserole et les couvrir d'eau froide, portez à ébullition, lorsque bout, cuire dix minutes.
- Rincer longuement à l'eau froide. Écaillez les œufs. Les déposer dans un bol avec le reste des ingrédients et passer au pied mélangeur. Rectifiez l'assaisonnement. Déposez la préparation sur votre pain préféré.

Fleur d'ail

Quiche à la fleur d'ail

Ingrédients :

	fond de tarte du commerce
3 ou 4	œufs
1 1/2 tasse	fleur d'ail tranchée
1 tasse	cheddar fort
1 tasse	crème 15% épaisse
1 tasse	lait
	herbes fraîches au goût
	sel et poivre.

Méthode :

- Dans un poêlon, faire revenir la fleur d'ail dans du beurre ou de l'huile quelques minutes, déposez sur le fond de tarte.
- Dans un bol, déposer le reste des ingrédients et bien mélanger.
- Verser sur le fond de tarte, mettre au four à 375 env. 35 minutes. Servir avec votre salade préférée.

Fleur d'ail

Tartinade méditerranéenne à la fleur d'ail

Ingrédients :

1 paquet	fromage à la crème tempéré
2 ou 3 tiges	fleur d'ails fraîches hachées
4 ou 5	tomates séchées dans l'huile hachées
	thym frais au goût
1 c. à thé	balsamique blanc
	poivre du moulin.

Méthode :

- Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Réfrigérez. Servir avec des pointes de pitas grillés ou des biscottes.

Fleur d'ail

Mini-boulettes de dinde à la canneberge et fleur d'ail

Ingrédients :

1 lb	dinde hachée
4c. à tb	canneberges séchées
1 c. à thé	poudre de curry jaune
2 tiges	fleur d'ail hachées
1	œuf
2-3 c. à tb	chapelure à l'italienne
	sel et poivre.

Méthode :

- Bien mélanger tous les ingrédients. Façonnez des mini-boulettes. Les déposez sur une plaque à biscuit muni d'un papier parchemin.
- Faire cuire au four à 375° F jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servir en apéro avec une mayonnaise au curry. (mayo mélangé avec de la poudre de curry au goût)

