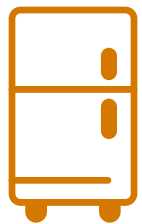


Trésor méconnu à mettre au menu : La fleur d'ail

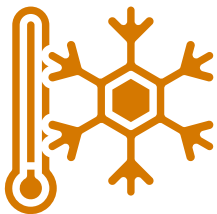
Saveur subtile d'ail, fraîche et croquante



*Riche en composés antioxydants
Membre de la famille des alliées*



- Envelopper les tiges dans un essuie-tout humide
- Placer le tout dans un sac de plastique perforé
- Déposer dans le bac à légumes
- Se conserve 3 à 4 semaines



- **Fraîche** : Laver, bien sécher, couper en morceaux et congeler dans un sac ou un contenant hermétique en retirant le plus d'air possible
- **En pâte** : Passer les fleurs au robot culinaire avec un peu d'huile. Verser dans des bacs à glaçons et congeler. Transfère les cubes dans un sac de congélation.
- **Blanchie** : Blanchir les morceaux 30 à 60 secondes, les refroidir dans l'eau glacée, bien les sécher, puis les congeler



- **Crue**, hachée dans les salades, les vinaigrettes, les trempettes ou les tartinades
- **En pesto** ou en beurre à l'ail (une excellente façon de l'utiliser lorsqu'elle est défraîchie)
- Sautée avec des légumes, des pâtes ou du riz, ou ajoutée aux omelettes, quiches et frittatas
- **Cuite** comme des haricots verts ou des asperges
- **Mordu-RC : Recettes**

Ricardo : Comment cuisiner la fleur d'ail

Tout savoir sur la fleur d'ail : Récolte, cuisine et conservation



Glanage solidaire;
coup de pouce planétaire!



Moisson
Laurentides
banque alimentaire

