CUILLÈRES AMUSE-BOUCHE AUX BULBES D'AIL DES OURS

CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 15 cuillères

Ingrédient	Quantité
Bulbes d'ail des ours	30 pcs (environ 2 bulbes par personne)
concombre	1 pc (environ 350-400gr)
Noisettes	50 gr
Feta	60 gr
Miel	10 gr
Huile d'olive	10 c. à s.
Jus de citron	5 ml
Sel, poivre	

Préparation

1. Nettoyer soigneusement les bulbes d'ail des ours et retirer les racines ainsi que les parties abîmées. Les couper en deux dans la longueur, puis les placer dans une petite casserole avec les 10 c. à s. d'huile d'olive. Faire chauffer doucement, sans faire frire ni colorer les bulbes, pendant 5 à 10 minutes à feu très doux : ils doivent commencer à s'attendrir et l'huile doit se parfumer. Retirer du feu et laisser infuser 30 minutes. Hacher ensuite les bulbes et les réserver avec leur huile parfumée.

2. Couper le concombre en petits dés réguliers de 2 à 3 mm (brunoise). Torréfier les noisettes quelques minutes à la poêle, sans matière grasse, puis les laisser refroidir avant de les concasser grossièrement.

3. Mélanger l'ail des ours haché avec son huile parfumée, le miel et le jus de citron. Ajouter une pincée de sel et quelques tours de moulin à poivre, puis mélanger soigneusement.

4. Réunir délicatement le concombre, la moitié des noisettes concassées et l'assaisonnement. Émietter la feta et la réserver pour le dressage.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2026

5. Répartir une petite portion de la préparation au concombre dans chaque cuillère apéritive. Saupoudrer d’une petite quantité de feta émiettée et terminer avec les éclats de noisettes restants. Servir frais.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2026