

Ingrédients pour 4

Ingrédient	Quantité
feuilles d'ail des ours hachées	50 gr
eau filtrée	180 gr
Agar agar	2 gr (1% du poids.)
sel	1 QS (optionnel)
huile de tournesol bio	1 L (réserver la une nuit au frigo. Elle doit être glacée.)

Préparation

1. Laver l'ail des ours.

2. Essorer grossièrement l'ail des ours avec les mains. Ce n'est pas grave si il est encore humide, nous allons ajouter de l'eau :)

3. Mettre l'ail des ours et l'eau dans le bol d'un mixer et mixer finement

4. Filtrer le jus. Conserver le reste des feuilles pour une autre utilisation (potage, pesto, etc..)

5. Compléter le jus avec de l'eau pour arriver à 200 gr

6. Mettre le jus dans un poêlon et ajouter l'agar-agar. Faire bouillir légèrement quelques secondes tout en mélangeant avec un fouet. Laisser ensuite refroidir quelques minutes.

7. A l'aide d'une seringue (sans l'aiguille), d'une pipette ou d'un biberon, faire tomber les gouttes une à une dans l'huile froide

8. Séparer les perles de l'huile (conserver la pour une autre utilisation)

9. Nettoyer les perles dans un peu d'eau tiède pour retirer l'huile.

10. A conserver au réfrigérateur et à consommer dans les 3 jours.

11. Ces perles d'ail des ours sont des petites bombes aromatiques. Elles peuvent s'utiliser froides ou tièdes (elles vont fondre au-delà de 80°C). N'hésitez pas à reproduire cette recette avec d'autres plantes sauvages (ortie, épinard, etc..) ou avec des jus de fruits
