

## 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, épière, etc..) ou avec des jus de fruits

---

---