

# PETITES ROULADES D'AIL DES OURS À LA MAQUÉE, SIROP D'AGAVE



## Ingrédients pour 5 personnes

| Ingrédient                      | Quantité                               |
|---------------------------------|--|
| Feuilles d'ail des ours         | 20                                     |
| Boutons floraux d'ail des ours  | 15                                     |
| Maquée (ou fromage blanc acide) | 300 gramme (artisanale c'est meilleur) |
| Feuilles de coriandre           | 10                                     |
| Jus de citron                   | 1 Trait                                |
| sirop d'agave                   | 1 ou 2 Cuillères à café                |
| Sel de Guérande, poivre         |  |
| Huile d'olive                   | 2 Cuillère à soupe (extra vierge)      |
| Vinaigre balsamique blanc       | 1 Cuillère à soupe                     |
| sirop d'agave                   | 1 Cuillère à soupe                     |
| Tamari                          | 1 Cuillère à soupe (sauce soja)        |

## Préparation

1. Petite remarques préalable : L'utilisation d'ingrédients issus de l'agriculture biologique (et locale) vous assure non seulement une meilleure qualité des produits (et bons votre santé et pour l'environnement) mais vous permet aussi de découvrir les petites merveilles des producteurs de nos régions. Cueillez de préférence des feuilles d'ail des ours larges de max. 3 ou 4 cm.

2. Rincer à l'eau claire les feuilles d'ail des ours et les boutons, ainsi que les feuilles de coriandre. Les sécher délicatement dans un essuie de cuisine.

3. Hacher finement 5 feuilles d'ail des ours (et les tiges) ainsi que les feuilles (et les tiges) de coriandre.

réutiliser dans la maquée ou une salade par exemple!).

---

---

4. Dans un bol, mélanger la maquée, un trait de jus de citron, une ou deux cuillères à café de sirop d'agave selon vos goûts, la coriandre et l'ail des ours haché, un peu de sel et de poivre. Placer ce mélange au réfrigérateur pendant une demi heure pour que les herbes rendent leurs arômes.

---

---

5. Sur une planche, faire les roulades d'ail des ours : - placer l'envers d'une feuille d'ail des ours face à vous - à 1 cm de la base de la feuille, déposer une à deux cuillères à café de la maquée aromatisée - rouler la feuille sur la maquée et continuer délicatement jusqu'à la pointe de la feuille - piquer la roulade avec un cure dent (ou une pique en inox) Ainsi de suite jusqu'à faire toutes les petites roulades. Vous pourrez les présenter sur un grand plat pour l'apéritif ou par trois sur des petites assiettes à entrée. Ajouter quelques boutons floraux avec la tige pour la décoration et la dégustation dans la sauce.

---

---

6. Pour la sauce "dip", mélanger : l'huile d'olive, le vinaigre balsamique blanc, le sirop d'agave (1 cuillère à soupe) ainsi que le tamari. Servir cette sauce sur le plat à apéritif dans un petit bol pour tremper les roulades et les boutons floraux, ou en quelques gouttes sur/à côté des roulades sur les assiettes à entrée. Prévoir quelques petits serviettes à côté du plat à apéritif car la sauce est assez liquide. Bonne dégustation !

---

---