

Ail des ours

Recettes pour 4 personnes



Spätzlis à l'ail des ours

275 g de farine fleur
25 g de semoule
 $\frac{3}{4}$ cc de sel
50 g d'ail des ours
1 $\frac{1}{2}$ dl de mélange eau-lait
3 oeufs
eau salée pour la cuisson
un peu de beurre

Mettre la farine, la semoule et le sel dans un récipient. Mixer très fin l'ail des ours avec le mélange eau-lait et les oeufs. Ajouter à la farine et battre l'appareil avec une spatule pour obtenir une pâte lisse qui tombe en morceaux de la spatule. Laisser reposer env. 30 min. Cuire par portions les spätzlis dans de l'eau salée à l'aide de la râpe à spätzlis.

Se prête bien pour accompagner l'agneau ou du boeuf.

Risotto à l'ail des ours

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 petit oignon haché
300 g de riz pour risotto (Vialone, Arborio)
2 dl de vin blanc
6 - 7 dl de bouillon de poule
80 g d'ail des ours, coupé en lanières
2 cuillères à soupe de crème aigre
150 g de sbrinz râpé

Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive, ajouter le riz et le faire revenir également. Mouiller avec le vin, mijoter 15-20 min. en remuant constamment, tout en ajoutant le bouillon petit à petit. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, incorporer l'ail des ours, affiner avec la crème aigre et y faire fondre 100 g de sbrinz. Saupoudrer du reste de sbrinz au moment de servir.

Gratin à l'ail des ours et au jambon

(pour les vrais amateurs de l'ail des ours)

800 g à 1 kg d'ail des ours
beurre
200 g de jambon
vin blanc
sauce béchamel
fromage râpé

Laver l'ail des ours et couper en lanières d'env. 3 cm. Faire revenir dans du beurre et cuire env. 5 minutes. Mettre dans un plat à gratin, couper le jambon en lanières et le répartir dessus. Verser une sauce béchamel avec un peu de vin blanc sur l'ail des ours et le jambon. Parsemer avec du fromage râpé et gratiner au four pendant 15 min.