

Les quatre saisons de l'ail des ours

Ving-cinq recettes extraites des livres de recettes d'Oskar Marti,
"Ein Poet am Herd" (Hallwag)

Traduites et mises en ligne par Michèle Kaennel Dobbertin, WSL,
avec l'aimable autorisation de l'auteur



Mars 2009

Table des matières

- 1 Ail des ours confit
- 2 Bavarois au sbrinz et à l'ail des ours
- 3 Cèpes grillés au feu de bois, beurre aux herbes
- 4 Choux-raves aux chanterelles et à l'ail des ours
- 5 Filet de saumon en croûte d'ail des ours et de noix
- 6 Galettes de pommes de terre à l'ail des ours
- 7 Gnocchi à l'ail des ours et au roquefort
- 8 Gratin d'ail des ours
- 9 Gratin de fleurs de pissenlit en boutons au roquefort et à l'ail des ours
- 10 Malfatti aux épinards, à la ricotta et à l'ail des ours
- 11 Noques à l'ail des ours, sauce au roquefort
- 12 Orties aux raisins de Corinthe et aux pignons de pin
- 13 Pâtes au blé complet à l'ail des ours
- 14 Potage de fenouil à l'ail des ours
- 15 Quenelle au torchon à l'ail des ours
- 16 Quenelles aux épinards
- 17 Quiche à l'oseille et au cheddar
- 18 Risotto de céréales à l'ail des ours et aux asperges vertes
- 19 Saucisses de lapin à l'ail des ours et aux morilles
- 20 Soufflé de panais aux cèpes et à l'ail des ours
- 21 Soupe aux herbes et aux morilles
- 22 Soupe d'ail des ours aux morilles en croustade
- 23 Spätzle au blé complet à l'ail des ours
- 24 Tête de veau à l'ail des ours
- 25 Tourte aux légumes de printemps

1 Ail des ours confit

100 g d'ail des ours (jeunes
feuilles fraîchement cueillies)
7 g sel
1 dl huile de tournesol

- Lavez les feuilles d'ail des ours, séchez-les dans un linge. Hachez-les finement et mélangez-les avec le sel et l'huile jusqu'à ce que le sel soit complètement dissous.
- Remplissez des petits bocaux en verre foncé de ce mélange.

Très pratique d'utilisation, ce confit remplace avantageusement l'ail, par exemple dans les potages et les sauces, mais aussi dans des recettes à base de viande, de volaille, de poisson, de légumes, de champignons ou de pâtes. Comme il est déjà salé, il est conseillé de réduire les quantités de sel lors de son utilisation dans des recettes classiques.

2 Bavarois au sbrinz et à l'ail des ours

40 g sbrinz rapé

30 cl lait

5 jaunes d'oeuf

3 feuilles de gélatine

15 cl de crème liquide

1 cuillerée à café d'ail des ours

confit

- Retirez la croûte des petits pains et découpez-les en dés. Parsemez-les de quelques noisettes de beurre et faites-les légèrement dorer au four.
- Dans un grand saladier, mélangez le pain avec 60 g de beurre fondu et l'ail des ours.
- Battez les trois jaunes d'oeuf avec le lait, ajoutez une pincée de sel et une pincée de muscade râpée. Versez le mélange sur les dés de pain et laissez reposer 30 mn. Incorporez les trois blancs d'oeuf battus en neige.
- Beurrez généreusement le centre d'un torchon de cuisine, étalez-y la préparation en formant un cylindre de 7-8 cm de diamètre. Roulez le torchon en serrant sans excès car la quenelle gonflera à la cuisson. Fermez de chaque côté à l'aide d'un morceau de ficelle de cuisine.
- Faites cuire 35 mn dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur. Laissez reposer ou rafraîchissez sous l'eau froide. Déroulez le torchon et découpez la quenelle en tranches épaisses.

3 Cèpes grillés au feu de bois, beurre aux herbes

8 cèpes de taille moyenne

Beurre aux herbes:

80 g beurre mou

1 cuillerée à soupe de persil haché

1 cuillerée à soupe d'ail des ours

confit

10 feuilles de basilic ciselées

1 cuillerée à café de jus de citron

- Nettoyez les cèpes, retirez les pieds et faites plusieurs entailles sous les chapeaux.
- Battez le beurre en pommade, incorporez les herbes et le jus de citron, salez, poivrez. Enveloppez dans une feuille d'aluminium en formant un rouleau, placez au frais.
- Arrosez chaque chapeau de cèpe de quelques gouttes d'huile d'olive, salez, poivrez. Faites griller au feu de bois.
- Dressez les cèpes sur assiette. Découpez le rouleau de beurre aux herbes en huit morceaux, déposez un morceau sur chaque cèpe, servez sans attendre.

4 Choux-raves aux chanterelles et à l'ail des ours

4 choux-raves de taille moyenne

Garniture:

80 g beurre

150 g chanterelles

2 petits pains

1 cuillerée à soupe de ciboulette

1/2 cuillerée à soupe d'ail des ours confit

20 cl de crème épaisse

2 cuillerées à soupe de chapelure

1 jaune d'oeuf

Sauce:

30 g beurre

35 cl bouillon de cuisson des choux-raves

10 cl crème fraîche

- Faites cuire les choux-raves 30 mn dans de l'eau légèrement salée. Faites tremper les petits pains dans du lait, pressez-les soigneusement et émiettez-les grossièrement.
- Nettoyez les chanterelles, hachez-les grossièrement, faites-les étuver dans 50 g de beurre jusqu'à ce que le jus de cuisson soit évaporé. Ajoutez les petits pains émiettés et remettez sur le feu. Incorporez la crème, l'ail des ours, la ciboulette et la chapelure et, hors du feu, le jaune d'oeuf. Mélangez soigneusement, salez, poivrez.
- Découpez un couvercle sur le dessus de chaque chou-rave. Evidez-les et remplissez-les de la préparation aux chanterelles. Placez les quatre choux-raves dans un plat à gratin bien beurré.
- Préparez la sauce: faites fondre le beurre, ajoutez une cuillerée à soupe de farine, laissez très légèrement colorer. Mouillez avec le bouillon de cuisson, portez à ébullition et ajoutez la chair évidée, découpée en gros dés. Passez au mixer, ajoutez la crème et versez dans le plat à gratin autour des choux-raves. Laissez dorer au four th 220°C pendant 10 à 15 mn.

5 Filet de saumon en croûte d'ail des ours et de noix

2 filets de saumon de 250 g chacun

60 g beurre mou

50 g chapelure

30 g noix moulues grossièrement

1 cuillerée à café d'ail des ours haché

le jus et le zeste d'un citron

3 échalotes hachées

2 asperges vertes

10 cl vin blanc sec (riesling)

- Séchez les filets de saumon en les tamponnant avec un linge. Faites-les mariner pendant 10 mn dans le jus de citron avec sel et poivre.
- Mélangez le beurre, la chapelure, les noix et l'ail des ours. Salez, poivrez, ajoutez le zeste de citron râpé. Etalez cette pâte sur les filets en pressant bien pour la faire adhérer.
- Beurrez un plat allant au four, répartissez le hachis d'échalotes et les asperges coupées en dés d'un demi-centimètre. Mouillez avec le riesling, disposez les filets de saumon et passez sous le gril pendant 8 à 10 mn.

6 Galettes de pommes de terre à l'ail des ours

*1 kg de pommes de terre
100 g de farine de blé complète
4 cuillerées à soupe de feuilles
d'ail des ours ciselées
2 oeufs*

- Pelez les pommes de terre, râpez-les avec une râpe à gros trous. Laissez-les égoutter pendant une heure.
- Mélangez les pommes de terre râpées et la farine, ajoutez l'ail des ours et les oeufs battus en omelette. Salez, poivrez, assaisonnez d'une pointe de muscade.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle, versez-y une bonne cuillerée de pâte à galette. Laissez bien dorer des deux côtés, faites égoutter rapidement sur du papier absorbant et servez très chaud.

Cet plat accompagne parfaitement des morilles fraîches ou des asperges.

7 Gnocchi à l'ail des ours et au roquefort

160 g fromage blanc égoutté
1 oeuf
1 jaune d'oeuf
40 g parmesan ou sbrinz râpé
1 cuillerée à soupe d'ail des ours
confit
35 g farine
35 g semoule fine
100 g roquefort
20 g beurre

- Mélangez les oeufs battus en omelette, l'ail des ours, le fromage blanc et le fromage râpé. Ajoutez la farine et la semoule et mélangez soigneusement. Laissez reposer 30 mn.
- Portez à ébullition une grande quantité d'eau salée. A l'aide de deux cuillères, formez des petites boulettes de pâte et plongez-les par petites portions dans l'eau bouillante. Retirez-les après 5 mn, passez-les sous l'eau froide et égouttez-les.
- Lorsque tous les gnocchis sont cuits, versez-les dans un plat allant au four, parsemez de morceaux de roquefort et de petites noisettes de beurre, et faites dorer au four th 220°C pendant environ 15 mn.

8 Gratin d'ail des ours

120 g de jeunes feuilles d'ail des ours

200 g de jeunes feuilles d'épinards

2 échalotes ciselées

25 cl de crème fraîche

1 jaune d'oeuf

3 cuillerées à soupe de sbrinz ou de parmesan râpé

- Lavez et séchez l'ail des ours et les épinards, retirez les tiges. Hachez les feuilles d'ail des ours en lanières.
- Faites-les revenir l'échalote hachée sans coloration dans une grosse noix de beurre. Ajoutez l'ail des ours et les épinards et remuez jusqu'à ce que les feuilles soient "tombées". Salez, poivrez et assaisonnez d'une pointe de muscade. Laissez légèrement refroidir.
- Fouettez la crème fraîche et le jaune d'oeuf. Salez légèrement et mélangez avec les légumes.
- Beurrez un moule à gratin, versez-y la préparation et saupoudrez de fromage râpé.
- Faites gratiner pendant 15 minutes à four chaud (200°C).

Cet plat accompagne parfaitement des morilles fraîches ou des asperges.

9 Gratin de fleurs de pissenlit en boutons au roquefort et à l'ail des ours

600 g très jeunes boutons de fleurs de pissenlit
5 cl vinaigre de vin
25 cl crème double
1 cuillerée à café d'ail des ours confit
100 g roquefort
le jus d'un demi-citron

- Laver les boutons de fleurs de pissenlit, faites-les tremper une heure dans de l'eau salée, égouttez-les.
- Portez à ébullition un litre et demi d'eau avec le vinaigre de vin et une pincée de sel. Blanchissez-y les boutons, rafraîchissez-les et égouttez-les soigneusement.
- Portez la crème à ébullition, poivrez et assaisonnez avec l'ail des ours et le jus de citron. Ajoutez les boutons, remettez sur feu vif.
- Versez dans un plat allant au four, parsemez de roquefort coupé en fines tranches et faites dorer au four th 200°C pendant 15 mn.

10 Malfatti aux épinards, à la ricotta et à l'ail des ours

Pâte:

300 g farine de seigle

2 oeufs

Garniture:

100 g d'épinards blanchis

grossièrement hachés

100 g ricotta

100 g parmesan rapé

2 cuillerées à café d'ail des ours

confit ou deux gousses d'ail

80 g beurre

1 oeuf

- Mélangez la farine et les oeufs avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive, une demi-cuillerée à café de sel et un peu d'eau tiède pour former une pâte élastique. Emballez la boule de pâte dans un film plastique et laissez reposer deux à trois heures au frais.
- Essorez soigneusement les épinards en les pressant entre vos mains. Passez la ricotta au chinois avant de l'incorporez aux épinards. Ajoutez 60 g de parmesan, une pointe de noix de muscade et l'ail de ours. Rectifiez l'assaisonnement (l'ail des ours est déjà salé !).
- Abaissez la pâte et découpez-y 20 rondelles de 10 cm de diamètre à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre. Déposez une cuillerée de garniture aux épinards au centre de chaque rondelle. Badigeonnez les bords des rondelles avec un jaune d'oeuf allongé d'eau, repliez et pressez pour bien sceller les bords.
- Déposez les malfatti dans un panier métallique et faites-les cuire à la vapeur pendant 3 à 4 mn. Saupoudrez de parmesan râpé et nappez de beurre fondu. Servez bien chaud.

11 Noques à l'ail des ours, sauce au roquefort

130 g mie de pain blanc coupée en dés
130 g d'épinards finement hachés
2 oeufs
40 g farine de blé complet
30 g sbrinz ou parmesan râpé
2 échalotes hachées
1 1/2 cuillères à soupe d'ail des ours confit
12 petites feuilles d'ail des ours
20 pâquerettes

Sauce:

20 g beurre
20 g farine
20 cl lait
20 cl crème
80 g roquefort

- Faites revenir les dés de mie et les échalotes dans une grosse noix de beurre. Incorporez les épinards, les oeufs, l'ail des ours confit, le fromage râpé, un peu de poivre et de muscade, mélangez bien. Laissez reposer 3 mn.
- Formez des quenelles bien lisses à l'aide de deux cuillères à soupe, faites-les cuire environ 8 mn à l'eau bouillante salée.
- Préparez la sauce: faites un roux blanc avec la farine et le beurre, mouillez avec le lait froid et la crème, remuez vivement et laissez épaissir 10 mn. Ajoutez le roquefort coupé en petits morceaux.
- Versez un peu de sauce au fond des assiettes que vous aurez mises à chauffer. Disposez trois noques dans chaque assiette, décorez avec les feuilles d'ail des ours et les pâquerettes.

12 Orties aux raisins de Corinthe et aux pignons de pin

200 g d'orties bien lavées
300 g d'épinards (jeunes feuilles sans tiges, bien lavées)
2 cuillerées à soupe d'ail des ours confit
80 g pignons de pin
70 g raisins de Corinthe, mis à tremper 30 mn dans de l'eau chaude
15 cl crème fraîche

- Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et faites-y colorer les pignons. Réservez, faites étuver les épinards, ajoutez les orties et l'ail des ours. Couvrir et laissez mijoter quelques instants.
- Lorsque les légumes sont "tombés", ajoutez la crème et les raisins de Corinthe. Parsemez de pignons et servez sans attendre.

13 Pâtes au blé complet à l'ail des ours

350 g de blé complet

2 cuillerées à soupe de son

3 oeufs

35 g d'ail des ours confit

- Mélangez les oeufs et l'ail des ours à l'aide d'un fouet. Laissez reposer quelques instants.
- Dans un grand saladier, versez la farine et le son en fontaine. Versez-y le mélange oeufs-ail des ours et malaxez pour former une pâte élastique. Laissez reposer une nuit au réfrigérateur dans un sac plastique ou un torchon humide.
- Etalez finement la pâte à l'aide d'un rouleau ou d'une machine à pâtes. Découpez des bandes plus ou moins larges, faites cuire "al dente" dans une grande quantité d'eau salée. Egouttez, parsemez de noix de beurre avant de servir.

Cet plat accompagne parfaitement des morilles fraîches ou des asperges.

14 Potage de fenouil à l'ail des ours

2 gros fenouils

60 cl de bouillon de légumes

1/2 cuillerée à café d'ail des ours

confit

15 cl crème fraîche

- Retirez les feuilles extérieures des fenouils et découpez-les grossièrement. Faites-les cuire en autocuiseur dans le bouillon de légumes pendant 10 mn. Mixez et passez au chinois.
- Réchauffez le potage. Juste avant ébullition, ajoutez l'ail des ours et la crème sans laisser bouillir. Rectifiez l'assaisonnement et servez bien chaud.

15 Quenelle au torchon à l'ail des ours

*5 petits pains légèrement rassis
30 cl de lait tiède
3 oeufs
1 cuillerée à soupe d'ail des ours
confit
150 g beurre*

- Retirez la croûte des petits pains et découpez-les en dés. Parsemez-les de quelques noisettes de beurre et faites-les légèrement dorer au four.
- Dans un grand saladier, mélangez le pain avec 60 g de beurre fondu et l'ail des ours.
- Battez les trois jaunes d'oeuf avec le lait, ajoutez une pincée de sel et une pincée de muscade râpée. Versez le mélange sur les dés de pain et laissez reposer 30 mn. Incorporez les trois blancs d'oeuf battus en neige.
- Beurrez généreusement le centre d'un torchon de cuisine, étalez-y la préparation en formant un cylindre de 7-8 cm de diamètre. Roulez le torchon en serrant sans excès car la quenelle gonflera à la cuisson. Fermez de chaque côté à l'aide d'un morceau de ficelle de cuisine.
- Faites cuire 35 mn dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur. Laissez reposer ou rafraîchissez sous l'eau froide. Déroulez le torchon et découpez la quenelle en tranches épaisses.

La quenelle au torchon accompagne parfaitement les plats de viande ou de poisson en sauce. Elle peut aussi être servie en entrée, par exemple en carpaccio : à l'aide d'une machine à trancher, découpez la quenelle refroidie en tranches très fines. Servez sur un lit de salades sauvages accompagnée de morilles étuvées. En entrée chaude, les tranches de quenelles font merveille accompagnées de quelques pointes d'asperges et d'un ragoût de morilles.

16 Quenelles aux épinards

*1 kg d'épinards blanchis, essorés
et hachés*

80 g beurre

200 g ricotta

1 oeuf

1 jaune d'oeuf

*1 cuillerée à soupe d'ail des ours
confit*

100 g farine

40 g parmesan rapé

- Etuvez les épinards au beurre en remuant constamment. Hors du feu, incorporez la ricotta, l'oeuf et le jaune d'oeuf, 4 cuillerées à soupe de farine et l'ail des ours. Mélangez bien, salez, poivrez, muscadez.
- Portez à ébullition une grande quantité d'eau salée. Formez des petites quenelles de pâte et roulez-les au fur et à mesure dans le restant de farine. Plongez-les par petites portions dans l'eau bouillante et laissez-les cuire 5 à 6 mn, jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface. Retirez-les à l'aide d'une écumoire et réservez au chaud.
- Lorsque toutes les quenelles sont cuites, saupoudrez de parmesan et versez le beurre fondu. Servez bien chaud.

17 Quiche à l'oseille et au cheddar

150 g pâte à la farine complète
150 g feuilles d'oseille, sans tiges
150 g d'épinards, sans tiges
1/2 laitue
2 oeufs
60 g cheddar rapé
15 cl lait
15 cl crème légère
1 cuillerée à café d'ail des ours
confit

- Abaissez la pâte et garnissez-en un moule à tarte de 20 cm de diamètre. Piquez la pâte avec une fourchette, farinez, retirez l'excédent de farine à l'aide d'un pinceau.
- Découpez grossièrement les légumes, mélangez-les dans un égouttoir. Ebouillantez les légumes, rafraîchissez-les aussitôt, égouttez-les puis disposez-les sur le fond de pâte.
- Mélangez les autres ingrédients et versez dans le moule à tarte.
- Faites cuire au four th 180° C pendant 30 mn ou jusqu'à ce que le flan soit pris.

18 Risotto de céréales à l'ail des ours et aux asperges vertes

160 g de céréales (blé, orge, avoine et épeautre)

1 échalote hachée

2 ou 3 asperges vertes, pelées et découpées en petits tronçons

1 1/2 cuillerée à soupe d'ail des ours confit

10 cl d'eau de cuisson d'asperges ou de bouillon de légumes

1 cuillerée à soupe de sbrinz ou de parmesan râpé

- Faites tremper les céréales pendant 24 heures dans un litre d'eau. Egouttez-les et faites-les cuire en autocuiseur avec un peu d'eau, du sel et une feuille de laurier pendant 10 à 15 minutes. Laissez reposer 5 minutes, égouttez et retirez la feuille de laurier.
- Faites revenir l'échalote sans coloration dans une noix de beurre. Ajoutez les céréales, les morceaux d'asperges, le bouillon et la crème. Laissez mijoter quelques instants, ajoutez l'ail des ours, rectifiez l'assaisonnement et parsemez de fromage et de noisettes de beurre avant de servir.

Cet plat accompagne parfaitement des morilles fraîches ou des asperges.

19 Saucisses de lapin à l'ail des ours et aux morilles

600 g viande de lapin maigre
300 g lard paysan
100 g viande de porc maigre
200 g glace pilée
40 g beurre
2 échalotes
120 g morilles fraîches (à défaut,
de morilles séchées mises à
trempé dans de l'eau)
30 g cognac
2 cuillerées à soupe d'ail des ours
confit
6 à 8 mètres de boyau à
chipolatas
lait cru

- Coupez la viande en petits dés d'un centimètre et demi et faites-la légèrement revenir.
- Hachez les échalotes et faites-les étuver dans une noix de beurre. Ajoutez les morilles coupées en petits dés, faites revenir à feu doux pendant 10 mn. Mouillez avec le cognac et laissez refroidir.
- Passez la viande au moulin (grille fine) ou au mixer. Ajoutez en alternant la glace pilée et les épices, puis les morilles et les échalotes.
- Remplissez les boyaux en formant de petites saucisses de 5-6 cm de long.
- Trempez les saucisses dans le lait et faites-les dorer à feu doux dans un peu de beurre ou d'huile.

Une purée d'épinards accompagne à merveille ces saucisses.

20 Soufflé de panais aux cèpes et à l'ail des ours

750 g panais

130 g cèpes

30 g cèpes séchés réduits en poudre

1 cuillerée à soupe d'ail des ours confit

125 g beurre

2 cuillerées à soupe de crème

4 oeufs

2 cuillerées à soupe de chapelure

- Faites cuire les panais sans les éplucher jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Coupez les cèpes en petits dés et faites-les étuver à feu doux dans une noix de beurre. Ajoutez la poudre de cèpes et l'ail des ours. Faites réduire.
- Epluchez les panais et réduisez-les en purée à l'aide d'un moulin à viande ou d'un mixer. Ajoutez les champignons, la crème, la chapelure et les quatre jaunes d'oeuf. Rectifiez l'assaisonnement et incorporez délicatement les quatre blancs battus en neige.
- Versez la préparation dans un moule à gratin beurré et garni de papier de cuisson. Faites cuire au four th 220°C pendant environ 20 mn, jusqu'à ce que le soufflé soit doré et qu'il ait bien gonflé. Servez sans attendre.

21 Soupe aux herbes et aux morilles

125 g d'épinards (jeunes feuilles sans tiges, bien lavées)
100 g d'oseille (feuilles)
50 g d'ail des ours
1 échalote
100 g morilles fraîches
60 cl bouillon de légumes
15 cl crème fraîche
1 jaune d'oeuf
cognac

- Faites revenir sans coloration l'échalote hachée dans une noix de beurre. Ajoutez les morilles grossièrement hachées et laissez mijoter 10 mn. Faites rapidement étuver les autres légumes grossièrement hachés. Mouillez avec un trait de cognac et couvrez avec le bouillon de légumes.
- Juste avant ébullition, salez, poivrez, et ajoutez le jaune d'oeuf battu avec la crème sans laisser bouillir. Servez bien chaud.

22 Soupe d'ail des ours aux morilles en croustade

40 g de jeunes feuilles d'ail des ours

60 g de morilles fraîches

80 g d'épinards hachés

2 feuilles de sauge, finement ciselées

1 échalote

1 cs de cognac

6 dl d'eau de cuisson d'asperges ou de bouillon de légumes

15 cl de crème fraîche

1 jaune d'oeuf

Pour la croustade:

150 g de pâte feuilletée (à base de farine complète)

1 jaune d'oeuf

- Lavez l'ail des ours, retirez les tiges et ciselez les feuilles.
- Nettoyez les morilles, lavez-les et hachez-les finement. Faites-les revenir avec l'échalote hachée dans une noix de beurre. Saupoudrez d'une cuillerée à soupe de farine. Ajoutez l'ail des ours, la sauge et les épinards et faites revenir pendant quelques instants. Déglacez avec le cognac et couvrez avec le bouillon. Amenez à ébullition, rectifiez l'assaisonnement et liez avec la crème et le jaune d'oeuf. Laissez refroidir.
- Versez la soupe refroidie dans quatre bols à gratinée ou des ramequins en porcelaine à feu. Badigeonnez le bord des bols avec une partie du jaune d'oeuf délayé dans une cuillerée d'eau.
- Etalez finement la pâte feuilletée. Découpez-y quatre cercles, environ 2 cm plus larges que l'ouverture du bol. Faites adhérer les couvercles de pâte sur les bols. Badigeonnez-les avec le restant de jaune d'oeuf.
- Glissez les bols dans un four préchauffé à 220°C pendant environ 12 minutes.
- Placez chaque bol sur une assiette de service décorée avec des feuilles ou des fleurs d'ail des ours.

Cette soupe peut également être servie sans croustade, accompagnée de tranches de pain tartinées d'ail des ours confit et passées au gril.

23 Spätzle au blé complet à l'ail des ours

*250 g farine de blé complet
10 cl de lait tiède
3 oeufs
1 cuillerée à soupe d'ail des ours
confit*

- Dans un grand saladier, formez une fontaine avec la farine. Versez-y le lait, les oeufs battus en omelette et l'ail des ours. Mélangez pour obtenir la consistance d'une pâte à crêpe épaisse. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Travaillez bien la pâte jusqu'à ce qu'elle forme des bulles.
- A l'aide d'une machine à spätzle, faites cuire "al dente" dans une grande quantité d'eau salée. Egouttez, parsemez de noix de beurre avant de servir.

Ce plat accompagne parfaitement des morilles fraîches ou des asperges.

24 Tête de veau à l'ail des ours

*300 g tête de veau
1 petite carotte
le quart d'un poireau
1 petit morceau de céleri
1 petit oignon
1 feuille de laurier
1 clou de girofle
100 g jeunes feuilles d'épinards
20 g jeunes feuilles d'ail des ours
sans tiges, finement ciselées
1 oeuf dur*

Sauce:

*10 cl vinaigre de vin blanc
20 cl huile d'olive
sel, poivre au moulin*

La veille:

- Rincez la tête de veau, découpez-la en lanières. Plongez-la dans une casserole contenant de l'eau chaude, portez à ébullition, videz l'eau. Remettez sur le feu avec un litre et demi d'eau, la carotte, le poireau, le céleri, l'oignon, la feuille de laurier et le clou de girofle, salez, poivrez et faites cuire environ trois heures, jusqu'à ce que la viande soit tendre.
- Retirez la viande, égouttez-la, placez-la dans un moule à terrine ou dans un petit saladier en tassant bien et mettez au frais jusqu'au lendemain.
- Démoulez la terrine, coupez-la en fines tranches. Arrosez de sauce en mélangeant délicatement et réservez pendant 2 ou 3 heures sur un coin de table (ne la mettez pas au frais).
- Lavez les feuilles d'épinards, disposez-les en rosette sur chaque assiette. Garnissez de salade de tête de veau, parsemez d'ail des ours et d'oeuf dur grossièrement haché.

25 Tourte aux légumes de printemps

Pâte à la farine complète

140 g farine de blé complet

140 g beurre froid

1/4 cuillerée à café de sel

4 cuillerées à soupe d'eau froide

Garniture

750 g asperges épluchées

50 g jeunes feuilles d'orties

50 g feuilles d'oseille

50 g feuilles d'épinards

1 cuillerée à soupe d'ail des ours

confit

1 oeuf

1 jaune d'oeuf

15 cl crème fraîche

- Dans un saladier, mélangez la farine et le sel. Ajoutez le beurre bien froid coupé en petits morceaux. Travaillez rapidement à l'aide de deux couteaux jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une semoule grossière. Ajoutez juste assez d'eau pour pouvoir former une boule compacte. Enveloppez d'un film plastique et laissez reposer 3 heures au réfrigérateur ou 30 mn au congélateur.
- Faites blanchir les asperges, égoutte-les. Préparez de même les autres légumes, puis étuvez-les au beurre et laissez refroidir.
- Abaissez 2/3 de la pâte sur 3 mm et garnissez-en un moule à tarte de 20 cm de diamètre. Disposez la moitié des légumes verts, puis les asperges tête-bêche et le reste de légumes verts. Salez et poivrez légèrement.
- Recouvrez avec le tiers de pâte restant, en pinçant bien les bords pour les souder. Percez le centre du couvercle d'un trou d'environ 2 cm de diamètre pour former une "cheminée". Badigeonner avec un jaune d'oeuf dilué dans une cuillerée à soupe d'eau.
- Faites cuire au four th. 200°C pendant 30 à 35 mn. Battez l'oeuf restant et la crème, salez, poivrez, muscadez. Versez dans la cheminée de la tourte à l'aide d'un entonnoir et remettez au four pour 5 mn. Laissez reposer quelques instants avant de servir.

Cette soupe peut également être servie sans croustade, accompagnée de tranches de pain tartinées d'ail des ours confit et passées au gril.