



La  
**virée  
bocal**



## FLEUR D'AIL

**La fleur d'ail**, qui est en fait la tige et le bouton floral, est la partie aérienne du bulbe d'ail que nous avons l'habitude de consommer presque quotidiennement. Moins connue mais beaucoup plus délicate au goût que le bulbe, la fleur d'ail est récoltée dès le mois de juin. Tout comme son bulbe, la fleur d'ail est vraiment polyvalente en cuisine; elle peut facilement remplacer les oignons vert ou se manger telle quelle, vapeur ou grillée. Si la saison est très courte pour cette partie de la plante, voici quelques façons d'en profiter toute l'année!

### Conservation court terme!

Au frigo, dans un sac perforé ou un contenant légèrement entrouvert, peut se conserver jusqu'à un mois.



### Faites des réserves!

Mi-juin à la mi-juillet

## DÉGUSTEZ-LES TOUTE L'ANNÉE!



### En congelant!

Blanchir les fleurs d'ail 2-3 minutes, puis les mettre dans un sac hermétique. Se conserve jusqu'à un an.



### En déshydratant!

Au déshydrateur, régler la température autour de 135° F et couper les tiges en morceaux. Laisser sécher un minimum de 4-5h ou jusqu'à ce que les morceaux soient déshydratés. Au four, mettre l'appareil à la plus basse température et laisser la porte du four entrouverte. Vérifier à chaque heure afin de s'assurer que les tiges déshydratent et ne cuisent pas. Se conserve jusqu'à un an dans un bocal ou un sac hermétique.



### En cannant!

Couper 1lb de fleurs d'ail à la hauteur d'un pot Mason de 500ml, puis remplir les pots. Ajouter des épices au goût (graine d'aneth, de coriandre, de poivre). Dans un chaudron, porter 1 ½ tasse de vinaigre de cidre de pomme, 1 ½ tasse d'eau et 2 c à thé de sel à marinade, puis verser dans le pot. Pasteuriser durant 10 minutes.



### En lacto-fermentation!

Faire refroidir un litre d'eau bouillie mélangée à 3 c à soupe de sel non-raffiné pour faire la saumure. Dans un pot d'un litre, mettre des épices au goût comme des graines de moutarde et de coriandre, des feuilles de laurier, de l'aneth et du piment fort. Laver et couper la tige de 15 à 20 fleurs d'ail. Les entasser dans le pot pour qu'il n'y ait plus d'espace entre elles. Verser la saumure sur les tiges de fleur d'ail et refermer le pot à demi afin de laisser le Co2 s'évacuer. Laisser fermenter au goût, de 5 à 8 jours à température ambiante, puis mettre au frigo pour ralentir la fermentation.