

# Du Pesto à l'ail des ours pour saluer le départ de Monsieur Winter !

*Article réalisé avec le concours de Séverine Lafarge, naturopathe\**

Pour concocter les deux recettes de pesto que nous vous proposons, les feuilles d'ail des ours ont été cueillies le long de deux petites rivières du Finistère : sur les bords du Camfrout (Pays de Landerneau-Daoulas) par Séverine, sur ceux du Douaron (Pays de Morlaix) par Liliane, ma maman. Des cueillettes effectuées en une de ces journées ensoleillées de mars s'en venant, qui donnent furieusement envie de chanter avec Gilbert Bécaud : « Monsieur winter, monsieur winter, monsieur winter, go home!» \* Cela ne nous rajeunit guère, mais à chacun.e sa madeleine de Proust ! L'histoire ne nous dit pas si l'hiver s'enfuit devant l'haleine chargée des amateur.e.s d'ail des ours...

Mais avant de découvrir ces deux délicieuses recettes, laissons Séverine nous en conter de bien belles sur l'ail des ours (*allium ursinum*), autrement connu sous le nom d'ail des bois ou ail à larges feuilles. Outre son savoir, elle s'est appuyée sur *La flore forestière tome 1 Plaines et collines* et l'encyclopédie libre Wikipédia.

Cette plante herbacée fait partie de la famille botanique des Amaryllidacées, appelée *Bärlauch* en allemand, *aglio orsino* en italien, *bear's garlic* en anglais (ail des ours) et *daslook* (ail des blaireaux) en néerlandais, en référence à

une légende selon laquelle, après l'hibernation, ces mammifères se mettent en quête de ces feuilles pour se purger.

Elle pousse de mars à juin ( la partie aérienne dessèche en juillet) sous l'ombre des forêts de feuillus aux bords des ruisseaux sur une terre riche en humus. Premières à apparaître les feuilles mesurent jusqu'à 5cm de large et présentent de larges nervures. La tige est anguleuse et présente 2 angles saillants nets. Les fleurs blanches sont réunies en ombelle présentent 6 pétales pointus.

Riche en vitamine C et huiles essentielles sulfurées, l'ail des ours présente des propriétés médicinales identiques à son cousin l'ail cultivé : dépurative, antiseptique, vermifuge, hypotenseur, hypolipémiant, hypoglycémiant.

L'ail des ours a été très utilisé en Europe et en Asie. On peut manger ses feuilles comme légume ou condiment, ainsi que son bulbe mais il est assez coriace, ses fruits jeunes ou ses graines piquantes. Malgré la puissance de leur odeur, leur saveur est délicate avec une note sucrée et agréablement piquante. Ses feuilles se consomment crues dans les salades, se préparent sous forme de pesto et soupe ou comme épice dans des salades, des tisanes. On peut également les cuire comme des épinards, les consommer sur des tartines avec du tofu ou encore dans du yaourt nature, laitier ou végétal. On en fait enfin un beurre assaisonné pour les grillades. Ses boutons floraux (d'avril à juin en France) sont également comestibles. Passé avril, quand les fleurs sont bien présentes, les feuilles deviennent plus amères sans pour autant être impropres à la consommation.

A ne pas confondre lors de votre cueillette avec le muguet

(froissez bien les feuilles pour différencier olfactivement la feuille d'ail des ours), l'ail triquètre ou ail à 3 angles (l'ail des ours ne présente que 2 angles sur la tige), ail naturalisé en Bretagne utilisé plutôt pour l'ornement, qui lui croît sur les talus et présente une feuille peu large. Cette confusion avec l'ail des ours n'est cependant pas dangereuse car l'ail triquètre est propre à la consommation mais moins parfumé que l'ail des ours.

### **Le pesto à l'ail des ours de Séverine**

- ✿ 180g de feuilles d'ail des ours
- ✿ Une poignée d'amandes ou de pignons de pin (environ 90g)
- ✿ 100g de parmesan
- ✿ 200ml d'huile olive ou /et colza
- ✿ une pincée de sel

On mixe le tout et le tour est joué, à déguster en tartinable ou sur un plat de pâtes.

Séverine rappelle au passage que c'est un excellent vermifuge, protecteur cardiovasculaire et qui "nettoie" le microbiote ...

## Le pesto à l'ail des ours de Liliane

Ingrédients : feuilles d'ail des ours fraîchement cueillies – purée d'amande blanche – huile d'olive, soya, vinaigre balsamique – cumin.

Hacher les feuilles puis incorporer les autres ingrédients et mixer ensuite jusqu'à obtention d'une crème verte onctueuse. Mettre en pot de verre conservé au frais ou congeler pour le plaisir de déguster votre pesto au beau milieu du prochain Monsieur Winter !

\* « Mister Winter, Go Home » (Gilbert Bécaud – 1969) : <https://www.youtube.com/watch?v=5BAJ8AyfVfU>

\* Séverine Lafarge, naturopathe : <https://www.naturopathefinistere.com/>

,

---

## La recette. Velouté de betteraves, chèvre frais

# et noix

Une recette qui convient aux végétarien.ne.s, et qui met à l'honneur la betterave, riche en potassium, les noix, qui contiennent du magnésium et le fromage de chèvre, qui permet de compléter les apports en calcium et phosphore.

## Ingrédients :

- 600 g de betteraves cuites
- 1 échalotte
- 60 cl d'eau
- 150 g de fromage de chèvre frais
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe d'huile de noix
- 1 poignée de cerneaux de noix
- 1 c. café rase de sel

## Préparation :

- Épluchez et hachez l'échalote.
- Coupez les betteraves en cubes.
- Mettez l'échalote et les dés de betterave dans une casserole ou un mixeur chauffant.

- Ajoutez une cuillerée à café rase de sel et versez l'eau.
- Faites cuire 15 minutes à feu vif (ou à 100°C au mixeur chauffant).
- Poivrez, ajoutez le fromage de chèvre, le vinaigre et l'huile de noix.
- Mixez et servez avec des noix concassées.

Recette issue du site <https://www.cuisine-libre.org>

---

## La recette. Bio Bowl aux légumes d'hiver

*Saveur et vitalité pour cette recette aux légumes bio d'hiver travaillés de plusieurs façons : crus, rôtis, macérés, fermentés. Certaines préparations de légumes pourront se conserver tout l'hiver et agrémenter vos apéritifs et vos petits plats ! A préparer à l'avance. Une recette proposée par la coopérative de légumes bio BioBreizh.*

---

## Ingrédients

- $\frac{1}{2}$  chou
- 2 petites betterave chiogga (Ces deux légumes resteront bruts.)

### *Ingrédients pour les légumes rôtis :*

- 1 courge butternut.
- $\frac{1}{2}$  chou-fleur.
- huile d'olive 10 cl.
- sel 1 cuillère à soupe.
- piment d'espelette 1 cuillère à café

### *Ingrédients pour les pickles :*

- carottes jaunes, blanches et violettes 800 grammes.

- vinaigre blanc 50 cl .

- eau 1 l .

- sucre 500 g

- sel 100 g

- anis étoilé 20 g

*Ingrédients pour le tsukemono : (fermentation de chou chinois au gingembre)*

- choux chinois 1,5 kg

- ciboule 80 g

- ail 50 g

- nuoc mam 10 cl

- sucre 1 cuillère à soupe

- gros sel 150 g



- pâte de piment 1 cuillère à soupe

*Ingrédients pour le chou rau ram : (fermentation de chou blanc aux herbes vietnamiennes)*

- chou 600 g
- carotte 130 g
- échalote 60 g
- feuilles de rau răm 50 g (ou autre herbe aromatique : ciboulette, basilic, cerfeuil...)
- eau 3 l
- sucre 4 cuillères à soupe
- sel 2 cuillères à soupe

*Ingrédients pour la sauce aux épinards :*

- épinards 500 g

- huile d'olive 15 cl
  - vinaigre de cidre 8 cl
  - ail 1 petite tête
  - sel, poivre
- 

## **Préparations**

### *Légumes bruts*

- Laver, éplucher et tailler le chou et les betteraves en julienne très fine.
- Réserver.

### *Légumes rôtis*

- Préchauffer le four à 180°.
- Laver et éplucher la courge butternut, la tailler en

petits dés réguliers.

- Laver le chou-fleur et détacher de petits bouquets.
- Disposer ces légumes sur une plaque et les arroser d'huile d'olive.
- Saler et saupoudrer de piment d'espelette.
- Faire cuire pendant 10 minutes.
- Réserver.

### *Pickles de carottes*

- Laver et tailler finement les carottes, les rassembler par couleurs dans trois petits bocaux.
- Dans une casserole, mélanger l'eau et le vinaigre, y faire fondre le sucre et le sel.
- Ajouter l'anis étoilé.
- Faire refroidir complètement.

- Verser ensuite dans les trois bocaux. Bien refermer.
- Les pickles seront prêts à consommer dès le lendemain.

### *Tsukemono*

- Couper le chou chinois en deux dans la longueur.
- Couper chaque moitié en tronçons d'environ 4 centimètres.
- Bien laver puis égoutter.
- Mettre le chou coupé dans un grand récipient.
- Saupoudrer de gros sel, bien mélanger.
- Laisser dégorger pendant une heure.
- Laver et tailler les ciboules en morceaux de 4 cm.
- Rincer le chou à grande eau. Égoutter.
- Préparer la marinade : laver le gingembre, le couper en lamelles.

- Éplucher et dégermer les gousses d'ail.
- Dans un bol rassembler gingembre, ail, nuoc mam, pâte de piment et sucre.
- Mixer finement. Réserver.
- Dans un grand récipient mélanger ensemble chou et ciboule.
- Ajouter la marinade, bien mélanger.
- Mettre en bocal en tassant soigneusement. Laisser deux centimètres de vide en haut du bocal. Bien fermer le bocal.
- Le chou pourra être consommé au bout de 3 jours

### *Chou rau răm*

- Dans une grande casserole, faire bouillir l'eau avec le sucre (saumure).
- Laisser ensuite complètement refroidir.
- Détacher et laver les feuilles de chou.

- Les émincer en lanières d'environ 1 cm de largeur.
- Laver et couper en julienne les carottes.
- Peler, laver et émincer les échalotes.
- Effeuille le rau răm, hacher les feuilles.
- Mélanger ensemble chou, carotte, échalote et rau răm.
- Mettre en bocal le mélange de légumes.
- Recouvrir de saumure.

### *Sauce aux épinards*

- Laver et effeuiller les épinards, enlever les grosses tiges.
- Eplucher l'ail.
- Rassembler tous les ingrédients dans un bol et mixer.

---

## Dressage

- Quand toutes les préparations sont réalisées, déposer dans chaque bol un peu de chou et de betterave en julienne.
- Puis déposer harmonieusement et généreusement un peu de légumes rôtis, de pickles, de tsukemono et de chou rau răm.
- Assaisonner avec la sauce aux épinards.

\* Recette dans la mouvance du slow food conçue pour BioBreizh par la cheffe Bérangère Boucher du restaurant Nomikaï Paris.

*La coopérative BioBreizh, dont le siège se trouve à Landerneau regroupe une soixantaine d'agriculteurs bio en Bretagne, spécialisés dans la production de fruits et légumes. Tous suivent un cahier des charges (appelé également BioBreizh), qui stipule notamment des normes supérieures aux normes européennes en matière de bio en vigueur : non mixité des cultures bios et conventionnelles, préservation des sols grâce à la fertilisation naturelle, pas de chauffage des serres, pas de désherbage vapeur, récupération d'eau de pluie, engagement à ne pas utiliser de variétés CMS (issues de la stérilité mâle cytoplasmique), développement des semences paysannes...*

Plus d'infos sur Biobreizh : <https://biobreizh.org>

Crédit photo : Franck-Hervé MARC pour BioBreizh

---

# La recette. Soupe de fin d'été des Temps-Bouilles

*L'automne est là et les températures baissent... Pour se réchauffer, voici une recette de soupe anti-gaspi à base de légumes de fin d'été, concoctée par les Temps-Bouilles !*

Cette association morlaisienne propose depuis plusieurs années des animations de sensibilisation au gaspillage alimentaire, à travers la transformation d'invendus collectés pour préparer des repas, buffets pour des événements de structures partenaires. Lors de chaque événement, différents publics se croisent en cuisines: bénévoles des Temps-bouilles de tous âges et tous horizons, et personnes en insertion (Don Bosco, Mission Locale, IBEP, etc.). Elle porte actuellement un projet de ressourcerie alimentaire.

<https://www.facebook.com/LesTempsBouilles/>



## **Ingrédients :**

- 5 tomates (bien mûres ou trop mûres).
- 1 oignon.
- 1 gousse d'ail.
- 1 courgette en fin de vie.
- 2 pommes de terre de taille moyenne.
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 1 demi verre de vin blanc.
- 1 cuillère A soupe de vinaigre balsamique.
- Quelques queues de persil ou d'autres herbes aromatiques. On peut y ajouter quelques fanes de carottes par exemple.

## **Préparation**

- Laver les légumes puis les tailler en paysanne (les tomates et les oignons en 4, le reste en gros morceaux).

- Faire revenir à feu moyen les oignons et l'ail avec l'huile dans un grand faitout, sans coloration.
- Saler légèrement pour accélérer l'évaporation. Y ajouter les autres légumes et les herbes puis déglacer avec le vin blanc.
- Une fois le vin porté à ébullition, mouiller à hauteur avec de l'eau.
- Laisser cuire à feu moyen pendant 30 à 40 minutes.
- Vérifier que les pommes de terres soient bien cuites.
- Retirer du feu.
- Ajouter le vinaigre balsamique puis rectifier l'assaisonnement (sel et piment d'Espelette ou poivre).
- Attention à ne pas mettre de gros sel dans l'eau de cuisson. Préférer un ajustement en fin de cuisson car les soupes ont tendance à se concentrer en sel en cuisant.
- Servir avec quelques croûtons maison confectionnés avec du vieux pain, un trait d'huile d'olive de bonne qualité, quelques olives ou encore un peu de parmesan.

---

# La recette. Tarte au potimarron et noix.

*Cette semaine place aux légumes et fruits d'automne ! On prépare une tarte à base de potimarron et de noix !*

Recette pour un moule de 26 centimètres

*Ingrédients :*

## **Pate sablée**

250g de farine

125g beurre en morceau

50 g de miel

1 oeuf

et une pincée de sel et un peu d'eau (1 à 3 C à soupe)

## **Garniture**

300 g de potimaron cuit

120 g de noix en morceaux

3 Cuillerées à Soupe de sucre cristallisé ou de canne

40g de beurre mou

200g de crème fraîche

une pincée de Gingembre, de noix de muscade, de

cannelle en poudre, sel

2 cuillerées de miel liquide

2 oeufs

un peu de rhum !

*Préparation :*

Sabler la farine et le beurre pour obtenir des miettes puis le miel, le sel, l'eau et l'eau mélanger les ingrédients et faire une boule mettre au frais pendant la préparation de la garniture

Garniture : mélanger les noix, le sucre, le beurre

Etaler la pâte dans votre moule fariné garnir avec le mélange (noix, sucre, beurre)

Mélanger les autres ingrédients et verser dans le moule

Faire cuire à four préchauffé à 230° C pendant 10 minutes puis 40 minutes à 190° C

***Merci à Nathalie pour la recette !***

Vous voulez nous faire partager votre recette (de préférence à réaliser avec des produits de saison) ? Envoyez la nous à [info@eco-bretons.info](mailto:info@eco-bretons.info)