

PACK « RECETTES A L'AIL DES OURS »

Beignets légers d'ail des ours

Temps de réalisation : 15 minutes

15 à 20 feuilles selon la taille

Temps de cuisson : 10 minutes

40 g farine de sarrasin

75 g eau

Sel fin de mer

10 g huile d'olive

15 à 20 feuilles d'ail des ours

Huile d'olive pour la cuisson

Mélanger la farine et le sel. Incorporer l'eau dans la farine à l'aide d'un fouet pour obtenir un mélange homogène, ajouter l'huile d'olive.

Laver soigneusement les feuilles d'ail des ours et les sécher.

A l'aide d'une pince ou avec la main, tremper chaque feuille l'une après l'autre dans l'appareil (mélange sarrasin) puis les faire cuire dans poêle avec de l'huile d'olive et les colorer des 2 côtés, saler et déguster chaud.

Dégustation : déguster chaud ou tiède à l'apéritif...

Astuce : possibilité d'ajouter des épices comme le cumin, le curry dans l'appareil pour parfumer...