

PACK « RECETTES A L'AIL DES OURS »

Boutons floraux d'ail des ours en pickles

Temps de réalisation : 10 minutes

30 g boutons floraux d'ail des ours
60 g eau
30 g vinaigre de cidre
1 g sel fin non raffiné
2 g sucre de canne
6 coriandre graines
2 grains de poivre noir

Mélanger l'eau, le vinaigre, le sel et le sucre. Remuer à l'aide d'un fouet pour dissoudre le sel et le sucre.

Laver les boutons floraux d'ail des ours à l'eau légèrement vinaigrée et les mettre dans un pot en verre bien propre (stériliser si vous le souhaitez) en les tassant avec les graines de coriandre et de poivre.

Verser la marinade précédente dessus afin qu'elle couvre bien les boutons floraux. Si tous les boutons ne sont pas dans l'eau, ajouter des feuilles d'ail des ours pour les couvrir. Mettre le couvercle et conserver à température ambiante pendant 3 jours pour lancer et permettre la fermentation.

Vous pouvez déguster les boutons floraux en pickles au bout des 3 jours. Pour un meilleur résultat plus aromatique, mettre le pot au frigo et attendre quelques jours pour les consommer. Ces pickles conservent plusieurs mois au frigo. Conserver au frais après ouverture.

Dégustation : en décoration sur des toasts apéritifs, dans les salades pour relever et parfumer...
A déguster comme les câpres et les cornichons tels un condiment.

Astuce : varier les aromates selon vos envies !