



jardins du nord



L'alliaire officinale : utilisations

C'est une plante bisannuelle aromatique et médicinale qui s'utilise de plusieurs façons en cuisine.

En cuisine

- ✓ Crue on la consommera uniquement hachée
- ✓ Comme condiment, les fleurs sont utilisées en décoration des plats.
- ✓ Les graines, piquantes comme celles de la moutarde noire peuvent servir de substitut dans l'élaboration de la moutarde.
- ✓ Les racines de l'alliaire possèdent une saveur proche du radis, elles peuvent être consommées crues et râpées, elles peuvent remplacer le raifort.
- ✓ Les jeunes feuilles se consomment jeunes et crues. Mélangées dans une salade elles apportent un léger goût d'ail. **Cuites elles dégagent une amertume prononcée désagréable et leur goût d'ail disparaît.**
- ✓ Les tiges cueillies au printemps ont un goût sucré de chou.
- ✓ On peut également l'employer dans du beurre ou en faire du pistou, etc

Les jeunes feuilles et fleurs seront ajoutées à vos crudités, salades composées (poissons, riz, haricots...), dans des sauces crues (mayonnaise, crème fraîche, sauce au fromage blanc...), ainsi que dans vos sandwiches.

Récolte

Les grandes feuilles basales arrondies (qui auraient le goût d'ail le plus prononcé) se récoltent presque en toute saison mais sont **plus coriaces et amères**. Au printemps, **les jeunes feuilles et fleurs récoltées au sommet de la tige sont les plus tendres**.

Conservation

Le séchage des feuilles ne convient pas car il fait disparaître l'odeur d'ail.

Une recette

VINAIGRE A L'ALLIAIRE

- ✓ Remplir, sans tasser, un bocal en verre ou en grès.
- ✓ Recouvrir de vinaigre de cidre et laissez macérer une quinzaine de jours.

Ce vinaigre vous servira pour vos crudités, déglacer une poêle ou assaisonner une salade au poisson.

En médicinale

Elle possède des vertus diurétiques, contre le rhumatisme, l'asthme ou la goutte.



On prête aussi des vertus antiseptiques à la plante fraîche, alors utilisée en cataplasme ?



Cuisinez, savourez...

Fiche : 🌿 2021 JDN jardins du nord

Pour en parler sur le forum : [ici](#)