

AIL

Janvier 2024

En collaboration avec le [Mouvement J'aime les fruits et légumes](#)



UNE ANNÉE SOUS LE SIGNE DE L'AIL

Le mois de janvier débute avec des recettes réconfortantes à l'ail. Dans ce cahier, vous apprendrez d'abord à bien le conserver, puis ensuite à le décliner de façons originales. Vous apprendrez aussi à le transformer pour qu'il soit prêt à cuisiner pour les soirs de semaine lors desquels nous sommes plus pressés.

Afin de ne jamais le gaspiller, l'ail aura simplement à être ajouté dans vos recettes préférées.

Gageons que ces recettes marqueront l'année 2024!



ASTUCE CONSERVATION

Conservez l'ail dans un contenant sombre et au sec. Assurez-vous que l'ail respire bien. Un sac de papier brun laissera circuler l'air, tout comme les pots de métal ou de céramique troués.



ASTUCE EFFICACITÉ

Il vous reste de l'ail du Québec de l'été dernier à éplucher?

Voici notre meilleur truc pour gagner de précieuses minutes :

faites tremper l'ail pendant environ 30 minutes dans un bol d'eau froide avant de l'apprêter. L'eau aidera à décoller la peau épaisse et elle sera ainsi plus facile à retirer.

Pensez ensuite à conserver les pelures d'ail pour un futur bouillon!

DES CUBES DE FLEUR D'AIL

À la fin du printemps 2024, pensez à faire des réserves de fleurs d'ail pour l'année. Rien de plus agréable que d'avoir quelques portions de fleur d'ail dans l'huile, prêtes à cuisiner. Vous pourrez les ajouter dans toutes vos recettes pour donner un goût d'été à vos repas préférés toute l'année.

PRÉPARATION

Simplement hacher la fleur d'ail au mélangeur avec de l'huile, puis congeler dans des moules à glaçons en portions individuelles prêtes à être utilisées.

Ail mariné au vinaigre de vin rouge et thym



Purée d'ail confit



Ail confit à l'huile et au vin blanc



AIL MARINÉ

Rendement: 250 ml (1 tasse) Temps de préparation: 10 minutes Temps de cuisson: 10 minutes Congélation: déconseillée

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de vinaigre de vin rouge ou de vin blanc ou de cidre
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 2 têtes d'ail, épluchées, séparées en gousses puis coupées en morceaux
- Brins de thym ou romarin frais, au goût

Préparation

1. Dans une casserole à feu moyen-élevé, faire bouillir le vinaigre de vin (ou le cidre) et le sel.
2. Pendant ce temps, dans un bocal de verre propre et stérile, déposer l'ail et les herbes.
3. Aux premiers bouillons, retirer du feu et verser sur l'ail pour couvrir.
4. Refermer le pot et laisser refroidir à température pièce. Lorsque le bocal est tiède, placer au réfrigérateur. Se conserve environ 3 mois.

Astuce: utilisez le vinaigre en guise de base pour une vinaigrette au vin rouge et à l'ail!



AIL CONFIT

Rendement: 250 ml (1 tasse) Temps de préparation: 10 minutes Temps de cuisson: 25 minutes Congélation: 3 mois

Ingrédients

- 2 têtes d'ail, épluchées et séparées en gousses
- 250 ml (1 tasse) d'huile, au choix (canola, olive, pépins de raisin, etc)
- Quelques brins d'herbes fraîches (estragon, persil, origan, thym, romarin, etc.), au goût
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 60 ml (¼ tasse) de vin blanc ou de vinaigre, au choix

Préparation

1. Dans une casserole à feu moyen-élevé, mélanger tous les ingrédients sauf le vin ou le vinaigre et laisser frémir jusqu'à ce que l'ail soit doré.
2. Laisser refroidir avant de déposer dans un bocal et couvrir de vin blanc ou de vinaigre.
3. Se conserve au réfrigérateur une semaine. Placer au congélateur pour prolonger la conservation jusqu'à 3 mois.

Astuce: utilisez l'huile de cuisson en guise de base pour une vinaigrette ou pour vos cuissons!



CONSERVATION DE L'AIL CONFIT ET DE L'HUILE

Conservez l'ail confit dans un bocal au réfrigérateur.

Vous pouvez également filtrer le tout, ainsi, vous pourrez utiliser le liquide de cuisson pour en faire une vinaigrette dans la même semaine ou le congeler dans des moules à glaçons pour une utilisation ultérieure.

Enfin, n'hésitez pas à transformer les surplus d'ail confit en purée!



HOUMOUS

D'AIL CONFIT

Rendement: 750 ml (3 tasses)

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: aucun

Congélation: 3 mois, sans les garnitures

Ingrédients

Houmous

- 500 ml (2 tasses) de pois chiches, précuits et rincés
- 125 ml (½ tasse) de tahini
- 60 ml (¼ tasse) d'eau
- 5 gousses d'ail confites ou une tête d'ail confite (voir recette à la page 8)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile
- 15 ml (1 c. à soupe) de cumin moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- Le jus et le zeste d'un gros citron ou de deux limes

Garnitures

- 5 gousses d'ail confites ou d'ail mariné
- Graines ou noix, au goût (graines de sésame, de tournesol, noix de Grenoble, de pin, etc.)
- Herbes fraîches, au goût (ciboulette, persil, etc.)
- Le zeste d'un citron ou d'une lime, au goût

Préparation

1. Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients du houmous jusqu'à ce que la texture soit lisse, soit environ 3 minutes. À l'aide d'une spatule, racler les parois à quelques reprises. Refroidir au réfrigérateur avant de servir
2. Verser l'houmous dans un bol. Arroser d'huile d'ail confit et garnir.





POTAGE D'AIL

Rendement: 4 portions
Temps de préparation: 10 minutes
Temps de cuisson: 60 minutes
Congélation: 3 mois

Ingrédients

- 4 gousses d'ail entières, épluchées
- 1 L (4 tasses) d'eau salée
- 1 L (4 tasses) de bouillon au choix (légumes, poulet, boeuf)
- 2 pommes de terre pelées (environ 250 g)
- 2 brins de thym frais
- 1 brin de romarin frais
- 60 ml (¼ tasse) de fromage frais
- 4 croûtons de pain rassis
- 125 ml (½ tasse) de fromage à gratiner (cheddar, gruyère, Oka, mozzarella, etc.)

Préparation

1. Déposer les gousses d'ail dans une casserole. À feu élevé, amener à ébullition et bouillir dans 1 litre (4 tasses) d'eau salée. (Cette étape adoucit le goût de l'ail. Répéter l'opération jusqu'à deux fois, au goût.) Égoutter et recouvrir d'eau froide.
2. Cuire les gousses d'ail dans le bouillon avec les pommes de terre, le thym et le romarin pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
3. Retirer les brins d'herbes et mélanger (au mélangeur ou avec pied mélangeur) la soupe avec le fromage frais jusqu'à ce qu'elle soit lisse et crémeuse.
4. Remettre la soupe dans la casserole et faire chauffer. Pour une version toute garnie, mettre la soupe dans des bols allant au four, garnir de pain rassis et de fromage.





PAINS DORÉS

À L'AIL

Nombre de portions: variable
Temps de préparation: 8 minutes
Temps de cuisson: 10 minutes
Congélation: 3 mois

Ingrédients

- 1 oeuf par tranche de pain
- 30 ml (2 c. à soupe) de corps gras (huile, beurre, margarine, etc) par tranche de pain
- 5 ml (1 c. à thé) de fleur d'ail ou d'ail haché, confit ou mariné par tranche de pain
- Tranches de pains rassis ou de surplus de pains grillés (quantité au choix)
- 5 ml (1 c. à thé) de beurre salé ou margarine par tranche de pain, à température pièce

Préparation

1. Dans un grand bol, fouetter les oeufs. Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de corps gras par tranche de pain (huile, beurre, margarine) à température pièce, et fouetter à nouveau.
2. Chauffer une poêle à feu moyen-doux. Faire fondre 15 ml (1 c. à soupe) de corps gras et étendre à l'aide d'un pinceau ou d'un linge de papier. Réserver le reste pour les prochaines portions.
3. Tremper les tranches de pain dans la préparation aux œufs au moins 10 secondes de chaque côté.
4. Déposer suffisamment de tranches de pain à la fois pour couvrir la surface de la poêle chaude. Cuire jusqu'à ce que le pain devienne doré, soit 2 minutes de chaque côté.
5. Réserver les pains dorés dans un four préchauffé à 95 °C (200 °F) le temps de cuire les autres pains.
6. Servir avec du fromage fondu et une charcuterie en garniture, au goût.





ASTUCE ZÉRO GASPI

Congelez ces délicieuses portions de pain doré pour de futurs repas vite faits. Vous pourrez les décongeler la veille ou les mettre au grille-pain juste avant de les consommer. N'oubliez pas de les garnir de vos restants!

Crédits

Le projet est rendu possible grâce au soutien du Mouvement J'aime les fruits et légumes soutenu financièrement par le gouvernement du Québec.

Merci également à l'Association des producteurs d'ail du Québec pour leur précieuse collaboration au cahier.

Création de contenu,
graphisme et
stylisme culinaire

Florence-Léa Siry

Révision

Amaryllis Ricard-Lafond
Isabelle Ferland

Photographe

Josiane de la Sablonnière



Québec 

Ail
QUÉBEC
**ASSOCIATION
DES PRODUCTEURS**

