

# Recette de base : ail des ours à l'huile d'olive



“Une recette réalisée avec la cueillette d’ail des ours de la semaine. Cette préparation très aillée, me servira de base pour quelques recettes à venir sur ce blog : pâte brisée et spätzles à l’ail des ours, deux pizzas, une quiche... Vous trouverez aussi de nombreuses recettes publiées [ici sur l’ancien blog!](#)”

## Les Ingrédients :

(Pour 6 à 8 personnes) :

- 1 grosse poignée d'[ail des ours](#) (bulbes, tiges, feuilles, boutons floraux, fleurs)
- Huile d'olive en quantité suffisante (≈100 ml)
- Sel

## Les Étapes :

Rincez puis essorez l'[ail des ours](#).

Dans un robot, versez l'huile d'olive. Ajoutez l'ail des ours et une pincée de sel. Mixez. Si le mélange est trop épais, ajoutez de l'huile d'olive.

Versez la préparation dans de petits bocaux. Conservez au frais (au moins trois semaines).

Une autre méthode consiste à congeler cette préparation : [Conservation de l'ail des ours... à l'huile d'olive puis congelé](#). Pour ce faire, répartissez la mixture dans des bacs à glaçons. Un fois congelés, transférez les glaçons d'ail des ours dans un sachet plastique. Décongelez au gré de vos inspirations!

## Et Que Dire De Plus ?

→ Consultez la fiche-plante sauvage : [Ail des ours](#).

© Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquées.fr/recette-de-base-ail-des-ours-a-lhuile-dolive/>