

Spätzles à l'ail des ours



“La semaine dernière [Michelle](#) du blog [Plaisir de la maison](#) publiait une recette originale de [spätzles à l'ail des ours](#) initialement retrouvée sur le blog [La cuisine sauvage](#). Ayant cueilli de l'ail de bois, je me suis dit qu'il fallait absolument que je prépare des spätzles. J'ai ressorti une recette de base que j'avais publié sur l'ancien blog, une recette initialement puisée chez [Aurélie](#) du blog [Mes envies et Délices](#). Cette fois-ci, j'y ai ajouté de l'[ail des ours à l'huile d'olive](#), et quelques modifications supplémentaires sachant que je préfère lorsque la pâte est plus souple avec un goût d'œuf moins prononcé. J'y ai donc ajouté un peu plus d'eau et moins d'œufs que les recettes traditionnelles (100 g de farine / 50 ml d'eau / 1 œuf)!”

Les Ingrédients :

(Pour 6 à 8 personnes) :

- 250 g de farine T55 ou T65
- 2 œufs
- 2 c. à d'[ail des ours à l'huile d'olive](#)
- 150 à 200 ml d'eau
- Huile d'olive (ou beurre)
- Parmesan
- 1 à 2 pincées de sel

Les Étapes :

Dans un bol versez la farine. Cassez-y les œufs et ajoutez l'[ail des ours à l'huile d'olive](#) et le sel. Mélangez à la spatule en bois le temps que le mélange soit homogène. Ajoutez l'eau graduellement et mélangez jusqu'à consistance homogène. Rectifiez l'assaisonnement.

Faites bouillir une grande quantité d'eau salée. Préparez les spätzles (ici à l'aide du [grand spätzle party de Tupperware](#)). Lorsque les spätzles remontent à la surface, ils sont cuits!

Retirez-les de l'eau à l'aide d'un écumoire au fur et à mesure qu'ils sont prêts. Égouttez-les. Déposez-les dans une grande poêle anti-adhésive et faites-les revenir à l'huile d'olive (ou au beurre). Lorsqu'ils sont bien grillés, servez-les avec du parmesan râpé!

Et Que Dire De Plus ?

- Consultez la fiche-plante sauvage : [Ail des ours](#).
- Recette de base : [ail des ours à l'huile d'olive](#).
- Remplacez l'huile d'olive par du beurre.

© Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquees.fr/spatzles-a-lail-des-ours/>