

## Les diverses déclinaisons de la fleur d'ail

### Crue (broyée ou émincée)

La fleur d'ail ainsi broyée ou émincée se conserve au moins un mois au frigo dans un contenant hermétique. Ce n'est pas compliqué, vous aimerez en mettre partout.

**Utilisation :** Dans les huiles, les marinades, les vinaigrettes, les trempettes;  
Dans les sandwichs, les soupes, le riz, les omelettes;  
Dans les pizzas, le pain, les pâtes;  
Dans les sauces, les beurres;  
Dans les salades;  
Et même dans les desserts.

### Cuite

- À la vapeur  
Il s'agit de la faire cuire en papillote ou dans un ustensile à cuisson trouée conçu à cet effet. Dans un four vapeur, un cuiseur-vapeur ou à la marguerite quelques minutes seulement. Sinon elles deviendront raides. Une cuisson « Al Dente » lui convient très bien.
- Grillée (au four ou au BBQ)  
Wow! Quel délice! On aura pris soin ici de la faire mariner quelques heures plus tôt et on la servira en entrée ou en accompagnement.
- Sautée  
Dans une poêle, un wok, à découvert dans un peu d'huile
- Pochée ou mijotée  
Dans un liquide ou dans une quelconque préparation.

**Utilisation :** En accompagnement de poisson, poulet ou autre protéine tout comme le ferait le haricot vert, le brocoli ou l'asperge. En entrée (entière ou coupée) ou mélangée avec d'autres légumes (macédoine).