



Cuisine des Cantons

avec le chef René Poulin

Allium Sativum, comme les romains appelaient l'ail il y a plus de 5000 ans, est sans aucun doute le légume le plus populaire dans le monde entier.

Originnaire d'Asie centrale, on lui a souvent décerné toutes les vertus. À travers les siècles, on l'utilisait comme stimulant énergétique, comme médicament ou simplement comme aromate culinaire. Bien que l'ail soit le plus nourrissant des légumes, une faible quantité suffit à rendre indispensable son apport quotidien dans nos plats de tous les jours.

Une tête d'ail bien ferme fait éclater les saveurs des aliments qu'il accompagne. Que l'on utilise l'ail blanc, violet ou rose, l'important c'est d'avoir un bulbe bien ferme. La pellicule qui la recouvre doit être bien adhérente aux gousses de sorte qu'elle ne s'effrite pas. L'ail se conservera longtemps dans un endroit sec et aéré.

La plupart des gens savent déjà

couple sceptiques en leur proposant d'y goûter puis de revenir 20 minutes plus tard afin de vérifier la pertinence de son discours. «La majorité d'entre eux reviennent en acheter», me confirme-t-il.

Il y a déjà sept ans que ces jeunes agriculteurs produisent l'ail biologique et à cette époque, Christiane cueillait soigneusement les fleurs des plants d'ail puis les mélangeait dans une huile de tournesol biologique et du citron uniquement pour sa consommation personnelle. Cette trouvaille a rapidement intéressé le voisinage qui venait s'en procurer périodiquement. Le phénomène fit bouillir de rage puis que aujourd'hui l'on en retrouve sur les tablettes de tous les bons détaillants.

Pour ma part, je connais ce produit depuis plus de deux ans. Je me suis empressé d'en informer mes confrères qui ont tous été charmés. La Fleur d'ail est maintenant devenue indispen-

Comment l'utiliser?

La Fleur d'ail peut être utilisée de plusieurs façons.

- Une portion de pâtes fraîches sautées à la poêle avec deux cuillères à soupe de Fleur d'ail, saupoudré de fromage râpé et d'un soupçon de poivre du moulin fera un plat rapide et bien apprécié. On peut également y ajouter des tomates séchées ou en cubes pour en faire un repas plus consistant.

- Nous avons le plaisir en ce moment d'avoir de fameuses petites pommes de terre nouvelles jaunes ou rouges. En les brossant et en les tranchant avec la pelure, on les laissera cuire dans l'eau quelques instants. Froides, on les fera sauter dans une poêle avec du beurre et de la Fleur d'ail en ajoutant un brin de sel et de poivre.

- Un morceau de viande mariné dans la Fleur d'ail, 12 heures au réfrigérateur, prendra le goût de ce produit et sera plus tendre à cause du citron

qu'il contient (excellent avec du chevreuil ou de la perdrix).

- Un filet de truite cuit au four, badigeonné de Fleur d'ail fera un succès fou.

- Une soupe aux légumes des nouvelles récoltes, aromatisée de Fleur d'ail, fera relever le goût de votre bouillon favori.

Cette fameuse salade César que l'on évite parfois de manger à cause de l'haleine que l'on redoute, deviendra peut-être votre salade quotidienne si vous remplacez l'ail par la Fleur d'ail.

Elle parfume à merveille les vinaigrettes, les abats, la volaille et l'agneau. Essayez ce produit sur votre pizza maison, dans vos hamburgers ou dans les tremettes.

La Fleur d'ail, que l'on nomme avec fierté «Un produit de chez nous», deviendra rapidement un pilier de notre gastronomie régionale. L'utiliser, c'est l'adopter. Ce produit réfrigéré est disponible dans les Végétariens de l'Estrie, aux Délices des Nations, à la Coop la Grande Ruche, chez le traiteur Pantagruel et chez Métro Quintal à Rock Forest. Il a également une place de choix dans la cuisine de la GourmEstrie.

Encourager les produits régionaux, c'est investir dans la création d'emploi de notre région. Pour tout commentaire ou pour de plus amples informations au sujet des thèmes abordés dans nos chroniques, n'hésitez pas à nous en informer par téléphone, par télécopieur ou par écrit.

Un grand merci aux innovateurs de la Fleur d'ail. On peut les contacter au (819) 658-3321.

Cette chronique vous est présentée par:

La GourmEstrie
Traiteur haut de gamme
René Poulin, Chef cuisinier
Martine Caillier, rédactrice
Téléphone: (819) 847-4447
Télécopieur: (819) 847-2124.



tout ce qui vient de se dire mais bien d'entre nous se prive de ce produit pour ne pas nuire à son haleine? Un rendez-vous d'affaire ou amoureux prévu alors que l'on nous propose un succulent repas aromatisé d'ail sera trop souvent d'excuse pour s'en priver. Plus maintenant! N'avez crainte de vous offrir ce grand plaisir en utilisant la Fleur d'ail provenant de la ferme «Le Petit Massé».

Christiane Massé et Jean-Philippe Pétit, artisans d'une terre écologique à Clifton, près de Sainte-Edwidge, ont mis sur le marché un produit révolutionnaire à saveur d'ail sans hériter de ses inconvénients.

Des sceptiques...

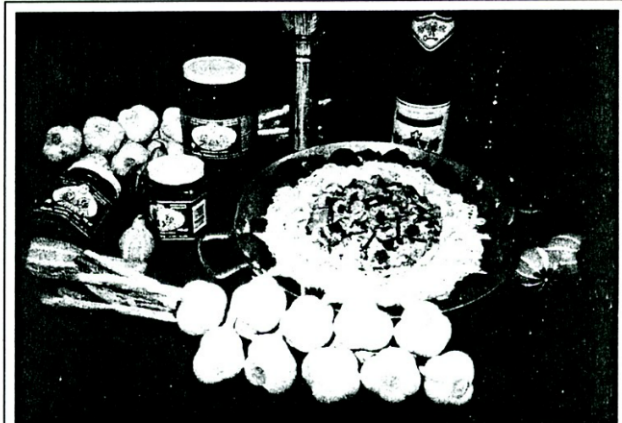
Cueilli en bouton au solstice d'été, la Fleur d'ail est un condiment délicat et unique qui donnera une touche magique à tous vos plats. Elle se fabrique tout simplement avec la fleur du plant avant même qu'elle ait formée sa gousses. De saveur plus délicate que l'ail traditionnel, la Fleur d'ail est également beaucoup plus digestible et ne pose aucune haleine d'ail me dit Christiane et avec raison.

Jean-Philippe ajoute que souvent lorsque leur produit est présenté lors d'une dégustation, il met au défi les

sable à plusieurs restaurateurs du Québec pour de multiples raisons nommées plus haut et aussi pour sa facilité d'utilisation. La Fleur d'ail est hachée finement et baigne dans une huile et du citron. Le produit se conserve au réfrigérateur durant au moins un an. Il rehausse à peu près tous les plats de pâtes, viandes, légumes, poissons, soupes et salades. C'est un compagnon idéal dans l'élaboration de recettes nouvelles et en plus, il est biologique.

L'avantage d'acheter biologique

Plusieurs se questionnent sur les avantages d'acheter des produits biologiques. Des chercheurs ont démontré que plusieurs maladies peuvent être reliées aux facteurs environnementaux. La culture de nos fruits et légumes arrosés par des quantités de pesticides détruisent les micros organismes du sol et détériorent les propriétés des plants. Ces produits chimiques se retrouvent dans les cellules de notre organisme et petit à petit, notre métabolisme se retrouve avec des handicaps incontrôlables. Ceci étant dit, les aliments de qualité biologique constitue un investissement des plus rentables pour notre santé.



Les pâtes Allégria à la Fleur d'ail

Ingrédients:

- 4 portions de pâte alimentaire «Allégria» cuite (*)
- 1/2 tasse d'huile d'olive ou végétale
- 1 chopine de champignons émincés
- 6 tomates italiennes coupées en cube
- 1 poireau émincé
- 3 c. à soupe de Fleur d'ail
- 2 c. à soupe de parmesan
- 1 tasse de crème 35%
- sel et poivre du moulin

Préparation:

- Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive.

- Ajouter les champignons et le poireau émincé.

- Peler les tomates après les avoir plongées dans l'eau bouillante quelques instants puis enlever les pépins. Couper les en cubes. Ajouter aux autres légumes.

- Ajouter la Fleur d'ail, le parmesan et la crème, sel et poivre.

- Laisser mijoter quelques minutes et servir sur vos pâtes cuites et chaudes.

Donne 4 portions d'adultes.

* Les pâtes Allégria sont des pâtes alimentaires biologiques et haut de gamme fabriquées à Milan dans la région du Lac-Mégantic.