

La fleur d'ail du Québec: à découvrir

La popularité de l'ail du Québec ne cesse de croître. Toutefois, peu de gens connaissent sa petite sœur, la fleur d'ail, une tige verte et torsadée qu'on déguste fraîche ou qu'on utilise comme condiment.

La fleur d'ail est issue de la même plante potagère que l'ail, mais sa saveur est beaucoup plus délicate. Verte et craquante, elle a un goût qui rappelle l'oignon vert, voire les haricots verts à l'ail.

On récolte la fleur d'ail du Québec vers la fin juin, alors qu'il faut attendre la fin de l'été pour

récolter le bulbe de l'ail. Les caïeux d'ail sont mis en terre en septembre, les racines poussent avant l'hiver et germent dès les premiers jours du printemps. C'est de cette germination que provient la fleur d'ail.

On retrouve la fleur d'ail du Québec dans les marchés publics et sur les étals de certains super-

marchés et fruiteries, à partir de juillet et jusqu'à la mi-septembre.

À l'achat, ayez les mêmes critères de fraîcheur que pour des oignons verts. Assurez-vous que vos fleurs d'ail n'ont pas trop de meurtrissures et sont assez fermes. Prévoyez déboursier de 3 à 5 \$ pour une botte de fleurs d'ail. •

La fleur d'ail fraîche: du marché à la table

Le chef Sébastien Houle met la fleur d'ail au menu dès qu'elle est de saison: «Je l'apprête avec des légumes frais, comme de petites rabioles, des bébés carottes et de jeunes betteraves, que je coupe en morceaux et que j'arrose d'un peu de bouillon.» On peut également la cuisiner comme des haricots verts, façon amandine à l'ail. «Je sers aussi parfois la fleur d'ail dans une cassolette de légumes avec un poisson à chair blanche», affirme le chef du restaurant

Seb l'artisan culinaire, à Mont-Tremblant.

Si vous avez trop acheté de fleurs d'ail au marché, Sébastien Houle propose d'en faire un pesto «avec un peu d'huile d'olive, du sel de Maldon et une touche de basilic.» Ce pesto sera délicieux sur un poisson ou avec des pâtes fraîches. «On peut aussi aromatiser un poulet en tartinant un peu de pesto de fleurs d'ail sous sa peau», ajoute-t-il.



Saviez-vous que...

Peu connue ici, cette fleur se consomme pourtant depuis des siècles, principalement en Asie et dans la région méditerranéenne. Comme l'oignon ou l'échalote, l'ail et sa fleur font partie de la famille des alliacées.

Le Petit Mas et sa fleur d'ail fermentée

À Saint-Malo, en Estrie, la ferme Le Petit Mas cultive l'ail et sa fleur depuis bientôt 20 ans. La propriétaire, Christiane Massé, se spécialise dans la transformation de la fleur d'ail. Son condiment à base de fleurs d'ail fermentées dans l'huile de tournesol est offert dans près de 1000 points de vente.



L'idée d'élaborer ce produit a surgi par hasard. «J'avais haché finement des fleurs d'ail fraîches et les avais mises dans un pot avec de l'huile, raconte Christiane Massé. J'ai oublié le pot deux ou trois mois au frigo et quand j'ai de nouveau goûté à la préparation, je l'ai trouvée très bonne.» La fleur d'ail avait fermenté, tout simplement.

Cette fleur d'ail fermentée contient des bactéries lactiques vivantes qui sont bénéfiques pour la santé. «C'est ce qui rend le produit si facile à digérer. Il n'entraîne d'ailleurs aucune haleine d'ail», assure la cultivatrice.