

# Fleurs d'ail/ Garlic scapes



Dans la fleur d'ail, on trouve la tige et la fleur d'ail au stade de bouton. Quant aux tiges, étant donné qu'elles sont jeunes et tendres, elles se préparent à l'étuvée et font penser à de petites asperges légèrement aillées. Idéale dans les sautés de légumes à l'orientale ou pour aromatiser un plat ou une soupe. La fleur ou fleurette d'ail crue a un petit goût piquant qui rappelle l'oignon vert. Elle se déguste fraîche, dans une salade, cuite à la vapeur, comme plat d'accompagnement ou dans un sauté. Elle est plus facile à digérer que l'ail et ne donne pas mauvaise haleine.

On peut remplacer l'ail par de la fleur d'ail dans la plupart des recettes. Mais si on peut les substituer, ail et fleur d'ail constituent deux assaisonnements différents qu'on utilise au gré de ses envies du moment. En effet, le goût original des recettes sera modifié puisque contrairement à l'ail, qui possède un goût piquant et plus agressif, la fleur d'ail possède des arômes plus délicats.

## **Conservation**

Réfrigérées à 4 °C, les fleurs d'ail se conservent plus d'un mois. Vous pouvez les congeler en coupant les tiges de la fleur d'ail en tronçons d'environ 4 pouces (10 cm).

## **Recette**

### **Fleurs d'ail à l'huile d'olive**

Laver les fleurs d'ail et les mélanger au robot culinaire avec du beurre et de l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse. Transvider la préparation dans des moules à cubes de glace et les faire congeler. Vider les cubes dans un sac refermable (style Ziploc). Utiliser ces cubes au besoin dans les sauces, pour accompagner les viandes, sur des pizzas ou autres.

### **Fleurs d'ail à la vapeur**

Laver les fleurs d'ail et les faire cuire quelques minutes dans une marguerite à la vapeur. Ce légume est tendre et accompagne très bien un mets principal.

---

In the garlic scape, we find the stem and the flower bud stage garlic. As for stem, because they are young and tender, they are prepared steamed and resemble small asparagus lightly with garlic. Perfect in Oriental stir-fries or flavor a dish or a soup. The flower or flower raw garlic has a little tangy taste reminiscent of green onion. It is eaten fresh in salads, steamed as a side dish or a stir-fry. It is easier to digest than garlic and does not give bad breath.

You can replace the garlic with the garlic scapes in most recipes. But if they can substitute, garlic and garlic scape are two different seasonings is used according to his desires of the moment. Indeed, the original taste of recipes will be changed as opposed to garlic, which has a pungent taste and more aggressive, with garlic scape has delicate aromas.

### **Preservation**

Refrigerated at 4 ° C, the flowers of garlic will keep for over a month. You can freeze them by cutting the flower stalks of garlic into pieces about 4 inches (10 cm).

### **Recipe**

#### **Garlic Flowers in olive oil**

Wash the garlic flowers and mix them with butter and olive oil in a food processor until it turns into a thick paste. Put the mixtures in ice cubes moulds and freeze them. Once frozen you can keep them in a plastic bag (e.g. Ziploc). Use them in sauces, with meat, on pizzas, etc.

#### **Steamed Garlic Flowers**

Wash the garlic flowers and simply steam them for a few minutes. This vegetable is tender and accompanies nicely a main course.

Chantale Vaillancourt's recipe