

Huile à l'ail des ours

Préparation: env. 15 min
Macération: env. 2 semaines
Pour env. 1 litre

40 g de feuilles d'ail des ours,
bien rincées, séchées avec
du papier absorbant,
en fines lanières
1 litre d'huile d'olive

mettre dans une bouteille propre
ajouter en veillant à couvrir d'huile les
feuilles d'ail des ours, bien fermer la bou-
teille. Laisser macérer env. 2 semaines à
l'obscurité; mélanger le contenu une fois
par jour en le secouant délicatement.
Filtrer l'huile à la passoire dans des bou-
teilles propres et sèches, bien fermer

Idéal avec: la salade, pour les marinades ou pour verser goutte à goutte sur la pizza, rôtir des croûtons et étuver des légumes.

Conservation: au frais et à l'obscurité, env. 3 mois.

Par dl: lipides 100 g, protéines 0 g, hydrates de carbone 0 g, 3689 kJ (882 kcal)

Rouleaux de fromage à l'ail des ours (petite photo)

Préparation: env. 15 min
Pour 2 bocaux d'env. 2 dl

Eponger 150 g de **feta** avec du papier absorbant, couper en 16 dés. Bien rincer 16 **feuilles d'ail des ours**, bien sécher avec du papier absorbant, entourer d'une feuille chaque dé de feta, mettre par couches dans des bocaux propres. Ajouter dans chaque bocal 6 **grains de poivre** et 2 **piments rouges**. Remplir d'env. 1½ dl d'**huile à l'ail des ours** (voir ci-dessus) de façon à recouvrir les ingrédients, bien fermer les bocaux.

Conservation: au réfrigérateur, env. 1 semaine.

Par 100 g: lipides 44 g, protéines 7 g, hydrates de carbone 0 g, 1757 kJ (420 kcal)

Salade de couscous (petite photo)

Préparation: env. 20 min

Préparer 200 g de **couscous** selon les indications sur l'emballage. Mélanger avec 3 c. à soupe d'**huile à l'ail des ours**, le jus de 2 **limettes**, 1 c. à soupe de **persil plat**, finement haché, et 1 **poivron rouge**, en petits dés. Assaisonner avec du **sel** et du **poivre** selon besoin.

Par personne: lipides 9 g, protéines 7 g, hydrates de carbone 42 g, 1182 kJ (283 kcal)

