

# Comment cuisiner l'aillet ?

## I. Présentation

### En direct des potagers

L'aillet correspond à une jeune pousse de tête d'ail que l'on récolte tout jeune, avant formation complète du bulbe et maturité. Il est typique du Sud-Ouest : Nouvelle Aquitaine et Occitanie, donc vous aurez peut être des difficultés à le découvrir hors de ces régions.

Avec sa forme de petit poireau (2-3 cm de large, 20 cm de haut) , on le classe dans les légumes-tige, souvent à côté des oignons doux & cébettes. La distinction avec ces derniers se réalise sur quelques détails :

- L'oignon doux présente d'un bulbe un peu renflé au pied alors que l'aillet n'en pas.
- L'aillet a souvent des nervures rosées sur sa tige
- et il sent l'ail. ☐

### Sur les étals

Sur les étals, on le retrouve souvent à côté des jeunes oignons et des cébettes, vendu sous forme de bottes d'ailllets. Il est de saison en avril, mai et juin.



## II. Comment le cuisiner ?

L'aillet peut s'utiliser cru ou cuit, le plus souvent émincé en rondelles. Côté cru, il agrémentera des salades. Côté cuit, on le fera revenir comme l'oignon dans un peu d'huile avant de l'utiliser dans un plat pour les condimenter ou pour fournir une garniture.

### Dans quels plats ?

Côté cru, en salade, l'aillet émincé permet de relever des salades de pommes de terre ou de pâtes avec une saveur d'ail.

Côté cuit, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- l'utiliser en remplacement partiel ou total de l'ail et de l'oignon dans les poêlées de légumes ou de pomme de terre pour condimenter.
- l'utiliser en condiment dans une sauce d'accompagnement de viande

- l'utiliser dans une marinade, pour pep'ser poissons, viandes blanches ou légumes.
- Former avec lui une garniture pour omelettes, flans ou cakes relevés, aux saveurs du sud ouest.

Faites attention que cuit, l'aillet amène une double saveur : l'ail.. et le paprika !

## **Avec quoi les associer ?**

Avec sa saveur aillée, il fonctionne très bien avec les ingrédients doux comme la *pomme de terre*, les *pâtes*, les *œufs*, la *crème*.

Côté viande, il se marie assez bien avec le *bœuf* et le *poulet*, et côté poisson avec l'ensemble des *poissons blancs*.

Côté légumes, il fonctionne avec la *tomate*, les *carottes*

---

## **III. Les recettes du blog**

Retrouvez quelques idées autour de l'aillet pour vous inspirer :

- [Quiche à l'aillet et aux pommes de terre](#)
- [Cake à l'aillet et fanes de carottes](#)





© Au Fil du Thym

Quiche aillet pomme de terre



© Au Fil du Thym

Cake salé aillet et fanes de carottes