

Crackers à l'alliaire

Bonjour à toutes et tous,

Si l'idée de cuisiner les plantes sauvage pour l'apéritif vous intéresse (ou amuse) sans doute ces crackers vous plairont. Venez, on va se préparer de l'alliaire

Avec le printemps, les blogs de cuisine fleurissent de recette à l'ail des ours, une jolie plante des sous bois à l'odeur et saveur (forte) d'ail. Ce que les sites oublient de préciser est que l'ail des ours est une plante des climats plutôt frais, et qu'il est impossible de la trouver au Sud de la France. Mais dans le Sud Ouest (et Sud Est), nous avons de la ressource et une jolie remplaçante au nom évocateur **d'alliaire officinale**. Comme son nom l'indique, mademoiselle a une saveur d'ail, des jolies fleurs blanches et ses feuilles tout à fait comestible. Quand vous en observez des « massifs » impossible de ne pas les repérer entre l'odeur et leur beauté. (cf. [herbier personnel pour les détails](#))



Alliaire sauvage

L'alliaire est une plante qui perd sa saveur à une forte cuisson. Je l'utilise très volontiers dans les salades pour apporter sa petite note d'ail. Mais aussi dans des recettes à cuisson rapide comme ces crackers apéritifs. La recette proposée a subi son lot de déconvenues et de raffinements avant d'obtenir la version que vous pouvez lire au dessous. La « touche qui change » est le concentré de tomate avec sa pointe d'acidité... et ail/tomate, cela fonctionne toujours bien ☐

Sans pour autant désigner ces crackers comme les meilleurs du blog, je voulais partager l'idée avec vous. Vos convives vont

sans doute vous regarder avec amusement quand vous leur direz que cela vient d'une plante sauvage, et je vous assure que cela vaut le détour. Bonne journée !

- Crackers à l'alliaire -



Recette

Saison de la recette : Mars-Avril-Mai

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 Minutes

Ingrédients

Pour 10 personnes

- 20 feuilles d'ailiaire
- 250 g de farine complète
- 75 ml d'huile d'olive
- 2 cuillérées à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillérée à soupe de sel fin
- quelques tours de moulin à poivre
- 50 ml d'eau (et quelques cuillérées en plus selon la farine)

Réalisation

- Lavez vos feuilles l'ailiaire et épongez soigneusement. Hachez-les
- Dans un saladier, disposez la farine, sel et poivre. Ajoutez l'huile d'olive et le concentré de tomate et mélangez.
- Ajoutez 50 ml d'eau puis homogénéisez la préparation. (La pâte ne devrait pas encore tout à fait se tenir).
- Ajoutez les feuilles d'ailiaire hachées et homogénéisez la répartition.
- Ajoutez 2-3 cuillérées à soupe d'eau et mélangez jusqu'à ce que la pâte s'agglomère. Si cela ne suffit pas (la quantité d'eau précise dépend des farines et du calibre Txx que vous utilisez), ajoutez encore un peu d'eau et

itérer.

- Sur un plan de travail légèrement fariné, étalez votre pâte finement. Découpez des carrés ou toute autre forme de votre choix.
- Disposez sur des plaques de cuisson four puis enfournez pour 10 à 12 minutes à 180°C.

Laissez refroidir avant de déguster ces crackers alliaire

Astuces

- Vous pouvez remplacer l'alliaire par du persil, de la ciboulette ou d'autres herbes sauvages selon votre convenance. En été, c'est particulièrement bon avec de l'origan.
- L'alliaire se trouve préférentiellement en sous bois clairs, en bordure de haies.



© Au Fil du Thym

Crackers alliaire – Au Fil du Thym