

L'AIL DES OURS

L'ail des ours, de son nom latin *allium ursinum* fait partie de la très grande famille des alliées.

Très proche cousine de la ciboulette et du poireau, cette petite plante herbacée pousse dans les sous-bois humide du Jura. Elle porte ce nom car à l'état sauvage, dans certaines régions de France, les ours s'en gavent tous les printemps.

Ce produit très populaire du Jura, mais quelque peu oublié, fait son grand retour sur la table des plus grands chefs du monde, ce qui en fait désormais un produit de luxe et d'exception. Elle se négocie à prix d'or sur les marchés internationaux de bouche. Elle pousse généralement non loin du muguet : il faut donc faire très attention, lors de la récolte, à ne pas les confondre.

On mange généralement les feuilles sous la forme de pesto ou en produits d'assaisonnement dans les farces. Néanmoins, ses bourgeons floraux peuvent être également utilisés au vinaigre à l'apéritif et les petits fruits rond et vert, en guise de condiments.



Carré d'agneau à l'Ail des ours

4 personnes

Ingrédients

- 1 carré d'agneau
- 8 tomates moyennes du jardin
- 8 gros champignons rosés des prés
- 10 cl de crème fleurette
- 1 poignée de feuilles d'ail des ours
- Du sel du poivre
- De la mie de pain de campagne

1 - Détacher les pieds des champignons et vider les tomates

2 - Confectionner une farce avec la mie de pain, une demie poignée de feuilles d'ail des ours ciselée finement, les pieds des champignons, la crème, du sel et du poivre

3 - Garnir de farce les têtes des champignons et les tomates

4 - Désosser partiellement le carré d'agneau ; le reconstituer en garnissant l'intérieur de feuilles d'ail des ours ciselées

5 - Disposer le carré d'agneau, les tomates et les champignons farcis dans un plat graissé.

6 - Faire cuire à four chaud (environ 200°) entre 15 et 20 minutes.

7 - Réserver quelques instants avant de découper et servir.

