

# L'AILLET

L'aillet est une jeune pousse d'ail d'environ 3 mois qui ressemble à un mini poireau et dont le bulbe n'est pas encore formé. Il est simultanément un condiment, un légume-aliment et un remède.

## *Excellent pour la santé...*

On lui donne des vertus similaires à son grand frère l'ail, anti bactérien, antiseptique, antiparasite... Certains prétendent qu'à jeun il est parfait pour lutter contre la gueule de bois !

## *Comment le cuisiner ?*

Ce jeune légume est particulièrement tendre et sa tige est légèrement épicée.

Il se grignote parfois à la croque-au-sel. On peut aussi l'utiliser comme une gousse d'ail pour parfumer un gigot d'agneau.

## Omelette à l'aillet

- 4 œufs
- 50 g d'aillet (environ 5 brins)
- 50 g de fromage frais
- 1 petite pincée de sel et de poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Enlevez le pied et les feuilles si abîmées. Lavez-le puis ciselez-le. Versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle anti adhésive. Faites-y revenir les dés d'aillet pendant une dizaine de minutes. Ils doivent s'attendrir et ne surtout pas colorer. Pendant ce temps, battez 4 œufs en omelette. Quand les dés d'aillet sont bien tendres, ajoutez la préparation à base d'œufs. Ajoutez 50 g de fromage frais, 1 petite pincée de sel, quelques tours de moulin à poivre. Mélangez. Cuire et déguster.



## Quiche à l'aillet

- 1 botte d'aillet
- 3Càs de ciboulette hachée
- 3 œufs
- 20cl de crème fraîche
- 1 pâte feuilletée
- 200g de lardons (facultatif)

Faire fondre l'aillet coupé en petits morceaux dans une noix de beurre à la poêle. À part, faire revenir les lardons pour les faire dégraisser. Abaisser la pâte feuilletée dans le moule. Répartir l'aillet et les lardons. Saupoudrer de ciboulette. Dans un bol, mélanger les œufs battus et la crème fraîche. Poivrer. Verser la préparation dans le moule à tarte et enfourner pour 25 minutes