



L'Ail des ours (*Allium ursinum*) Ail sauvage ou Ail des bois

Malfatti à l'ail des ours, sauce tomate et noix grillées

Ingédients

Pour 20 boulettes

- 1 boîte de tomates en morceaux (de 400 g) ou 10 grosse(s) tomate(s)
- ½ oignon, épluché, racine coupée
- 30 g de beurre
- 200 g de feuilles d'ail des ours
- 250 g de ricotta égouttée
- 1 œuf
- 75 g de parmesan râpé et un peu plus pour servir
- 50 g de farine de blé dur type 00 ou farine
- 1 cc de farine fraîchement moulue
- noix de muscade (selon les goûts)
- 50 g de polenta ou de semoule
- sel et poivre noir fraîchement moulu
- 30 g de cerneaux de noix grillés, cassés en petits morceaux, et un peu plus pour servir
- 1 petite poignée fleurs d'ail des ours pour la décoration

Pour la sauce tomate, faire chauffer les tomates, l'oignon, le beurre et une pincée de sel dans une petite casserole à température moyenne. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 30 minutes.

Entre-temps, pour les boulettes (malfatti), remplir une casserole de taille moyenne d'environ 2 cm d'eau, poser le couvercle et porter l'eau à ébullition.

Ce plat a un petit côté trompeur, car les boulettes d'ail des ours jouent un rôle plus important que les fleurs, mais il est délicieux, assez facile à préparer, et les fleurs sont une excellente décoration. Les fleurs et les feuilles d'ail des ours sont également très bonnes pour les pâtes faites maison. La sauce tomate est à base de sauce tomate sicilienne.



Ajouter les feuilles d'ail des ours et laisser mijoter avec le couvercle pendant 3 minutes.

Égoutter et laisser refroidir un peu, puis presser soigneusement avec les mains ou un torchon propre. Hacher finement.

Bien mélanger la ricotta, l'œuf, l'ail des ours et le parmesan dans un grand saladier. Ajouter la farine et, si nécessaire, la noix de muscade et mélanger. Poivrer et, si nécessaire, assaisonner avec plus de sel, de poivre et/ou de noix de muscade.

Saupoudrer la polenta ou la semoule sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé ou d'un tapis en silicone.

Former des boules de la taille d'une noix avec le mélange de ricotta et les rouler délicatement dedans.

Déposer les boulettes sur la plaque de cuisson avec la polenta et consommer le mélange au fur et à mesure. Il devrait y avoir environ 20 boulettes.

Lorsque la sauce tomate est prête, retirer l'oignon et le jeter.

Réduire la sauce en purée lisse à l'aide d'un mixeur-plongeur.

Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole et y ajouter 1 cuillère à soupe de sel. (Si l'on ne dispose pas d'une casserole suffisamment grande, faire cuire les boulettes en deux portions).

Déposer délicatement les boulettes dans l'eau, remuer doucement pour qu'elles n'adhèrent pas au fond de la casserole et laisser cuire 3-4 minutes. Elles sont prêtes lorsqu'elles remontent à la surface.

Retirer les boulettes de l'eau à l'aide d'une écumoire et les laisser égoutter et évaporer dans une passoire.

Laisser les raviolis sécher à la vapeur.

Répartir la sauce tomate chaude dans des assiettes creuses, y déposer les boulettes et saupoudrer de noix, de parmesan, de poivre et de fleurs.



Sauce tomate

(ou préparer simplement une sauce tomate comme d'habitude)

Laver les tomates fraîches, les couper en dés et les épépiner ou prendre des tomates en conserve. Eplucher les oignons et les couper en dés. Éplucher l'ail et le presser.

Chauffer l'huile d'olive, ne pas la faire trop chauffer, sinon les oignons noircissent rapidement. Y faire suer les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter les tomates et mouiller avec un peu d'eau. Ajouter ensuite le sucre, le sel et le poivre.

Couvrir le tout et laisser mijoter doucement pendant environ 20 minutes, puis réduire en une sauce fine à l'aide d'un mixeur ou presser à travers une passoire à mailles fines.

Remettre toute la sauce filtrée sur le feu. Ajouter l'ail et laisser mijoter en surveillant pendant environ 1 à 2 heures à feu doux. Si elle devient trop épaisse, la rendre à nouveau liquide avec un peu d'eau - plus la sauce cuit longtemps, meilleure elle est.

Entre-temps, la sauce tomate devrait être devenue plus claire et plus épaisse. Assaisonner ensuite avec du poivre et du sel. Ajouter le basilic à la fin pour que les huiles se développent mieux et que le goût reste.

Plantes toxiques ressemblant à d'autres
Muguet Crocus d'automne
Mais tout va bien dans le parc de Jean-Marc

