FERME LAZARUS

AIL NOIR

carnet de recettes & d'utilisation

Cultivé & maturé à Truchtersheim · Alsace

L'AIL NOIR

Un ail blanc, transformé par le temps

Fondant, doux, aux notes de réglisse et de balsamique.

L'ail noir n'est pas une variété : c'est notre ail blanc de Truchtersheim, maturé pendant plusieurs semaines à chaleur douce et humidité contrôlée. Ses sucres caramélisent lentement (réaction de Maillard), sa chair noircit et devient tendre comme une pâte de fruit.

Le piquant disparaît, l'odeur forte aussi. Il reste une saveur ronde et umami, entre pruneau, réglisse et vinaigre balsamique. Sans additif, sans conservateur : juste de l'ail, du temps et de la chaleur douce.

BIEN LE CONSERVER

- À l'abri de la lumière et de la chaleur.
- Après ouverture, refermez bien le pot et gardez-le au frais.
- Utilisez une cuillère propre et sèche pour prélever les gousses.

COMBIEN EN METTRE ?

Une à trois gousses suffisent à parfumer un plat pour quatre personnes. Son goût est puissant mais jamais agressif : goûtez, puis ajustez.

LES BONS GESTES

Comment l'utiliser

Quatre façons simples de l'adopter.

Nature

À l'apéritif, sur un plateau de fromages ou une tartine. C'est la meilleure façon de découvrir son goût.

Écrasé

À la fourchette, il devient une pâte qui se mélange au beurre, à l'huile, au fromage frais ou à la mayonnaise.

En fin de cuisson

Ajoutez-le au dernier moment dans une sauce, un risotto ou une purée pour garder toute sa douceur.

En sucré

Ses notes de pruneau aiment le chocolat noir, la vanille et les fruits rouges. À oser !

5 MIN · FACILE

Beurre à l'ail noir

- 125 g de beurre doux mou
- 6 gousses d'ail noir
- 1 pincée de fleur de sel
- Quelques brins de ciboulette

Écrasez les gousses à la fourchette, mélangez au beurre avec le sel et la ciboulette ciselée. Roulez en boudin dans du film et laissez durcir au frais. Une rondelle sur une côte de bœuf, un poisson ou un pain grillé.

5 MIN · FACILE

Vinaigrette umami

- 3 gousses d'ail noir
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à café de moutarde
- 4 c. à soupe d'huile de colza
- Sel, poivre

Écrasez finement l'ail noir avec le vinaigre et la moutarde, puis montez à l'huile. Parfaite sur une salade de mâche, des endives ou des pommes de terre tièdes.

30 MIN · 4 PERSONNES

Risotto champignons & ail noir

- 300 g de riz arborio
- 250 g de champignons
- 1 échalote
- 1 l de bouillon chaud
- 10 cl de vin blanc d'Alsace
- 6 gousses d'ail noir
- 40 g de parmesan, 30 g de beurre

Faites revenir l'échalote et les champignons, nacrez le riz, déglacez au vin. Ajoutez le bouillon louche par louche pendant 18 min. Hors du feu, incorporez l'ail noir écrasé, le beurre et le parmesan.

10 MIN · FÊTES

Foie gras, pain d'épices & ail noir

- Tranches de foie gras d'Alsace
- Pain d'épices
- 4 gousses d'ail noir
- Fleur de sel, poivre du moulin

Toastez le pain d'épices. Déposez une fine couche d'ail noir écrasé, une tranche de foie gras, un grain de fleur de sel et un tour de poivre. Servez avec un gewurztraminer.

10 MIN · APÉRITIF

Tartine chèvre, miel & ail noir

- Pain de campagne
- Fromage de chèvre frais
- 1 filet de miel
- 1 gousse d'ail noir par tartine
- Quelques noix

Grillez le pain, tartinez de chèvre, ajoutez l'ail noir en lamelles, les noix concassées et un filet de miel. Simple et bluffant.

20 MIN + 4 H DE FROID · 6 PERSONNES

Mousse chocolat noir & ail noir

- 200 g de chocolat noir
- 6 œufs
- 1 pincée de sel
- 4 gousses d'ail noir

Faites fondre le chocolat, ajoutez l'ail noir écrasé très finement puis les jaunes. Incorporez délicatement les blancs montés en neige avec le sel. Au frais 4 h minimum. Personne ne devinera l'ingrédient secret.

UN ALIMENT DE TRADITION

À savourer

En Corée et au Japon, l'ail noir est apprécié depuis longtemps et souvent associé, dans la tradition, au bien-être et à la vitalité.

Pendant la maturation, sa composition évolue : il devient plus doux, plus facile à digérer pour beaucoup de personnes, et ne laisse presque pas d'odeur dans l'haleine.

Des chercheurs s'intéressent aussi à certains composés qui se développent pendant la maturation. Ces travaux restent préliminaires, et aucun effet sur la santé n'est reconnu à ce jour.

À SAVOIR

L'ail noir est un aliment, pas un médicament. Il ne prévient, ne traite et ne guérit aucune maladie et ne remplace pas l'avis d'un médecin. En cas de traitement (notamment anticoagulant), de grossesse ou de question sur votre santé, demandez conseil à un professionnel de santé. À consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.

FERME LAZARUS

Trois générations d'ail à Truchtersheim

COMMANDE · VENTE DIRECTE

06 33 73 16 03

ferme.lazarus@gmail.com · fermelazarus.com

Retrait à la ferme sur rendez-vous · 67370 Truchtersheim

RETROUVEZ NOTRE AIL

Ferme Wurm · Wiwersheim

Ferme Baehl · Kriegsheim

Le Flammen'Truch · Truchtersheim

Facebook & Instagram · Ail de Truch Ferme Lazarus