



## TULBAGHIA dit AIL EN FLEURS ou AIL DES FLEURISTES

Cette plante, utilisée dans les parterres pour sa superbe floraison durable (de juillet à octobre rustique jusqu'à -10° en pleine terre) a la bonne idée de fleurir quand les autres fleurs ont disparues de nos jardins



Comme elle est ravissante ne coupez que peu de plante et plutôt la deuxième année car elle sera plus "costaude".

Évitez les bouquets : les fleurs fanent tout de suite dans l'eau, même en fendant la queue ou en la brûlant car le suc se coagule et l'eau n'alimente plus la plante . De toutes façons sa bonne odeur de miel disparaît derrière la forte odeur d'ail de toute la plante lorsqu'on la coupe !

Vous allez donc l'utiliser pour ses qualités gustatives "instantanées".

C'est un somptueux décor sur un plat , dans une salade verte par exemple . et c'est aussi un aromate délicieux pour une omelette de fleurs d'automne avec des chrysanthèmes du jardin . C'est la recette que je vous propose

### OMELETTE aux fleurs de CHRYSANTHÈME et TULBAGHIA

Les fleurs tubulaires sont regroupées comme celles de l'agapanthe en haut de tiges . Parfumées, ces fleurs seront coupées courtes au dernier moment . Comme le tulbaghia éloigne les insectes parasites vous êtes sûr de ne pas trouver des squatters dans votre cuisine !!

#### INGRÉDIENTS :

des bons oeufs (note 1)	du fraîchet frais (note 2)
poudre de Perlimpinpin	piquant LVC
persillade de LVC	du fenouil frais haché finement
fleurs de chrysanthème (note 3)	fleurs de tulbaghia (note 3)
Un peu de corps gras de votre choix (note 4)	

#### MÉTHODE :

Deux méthodes :

soit on utilise l'oeuf entier

soit on utilise juste les jaunes au départ , puis, plus tard, les blancs fouettés sont ajoutés à la fin

Fouettez les oeufs (note 1) avec fraîchet frais (note 2), poudre de Perlimpinpin et piquant LVC . Ajoutez la persillade de LVC et éventuellement du fenouil frais haché finement . Si vous n'avez pas de fenouil frais ne mettez rien

Si vous avez mis de côté les blancs ,vous les battrez à la dernière minute et les incorporez tout en légèreté au mélange précédent

Coupez finement une partie des corolles et des pétales de chrysanthème incorporez à votre mélange

Chauffez vivement un peu de corps gras dans votre poêle . Lorsqu'il est brûlant, versez en fouettant dans vos oeufs battus . Remettez la poêle à chauffer et lorsqu'elle commence à "fumer" elle est chaude . Reversez votre préparation dans la poêle

**T.S.V.P -->**

Laissez “prendre” le fond puis peu à peu décollez les bords en ramenant la partie cuite vers le milieu et en faisant glisser le mélange non cuit vers le fond de la poêle pour qu’il ,cuise

Vous pouvez choisir la cuisson de votre omelette à votre goût : baveuse, moelleuse ou cuite selon vos convives . S’il y a trop d’écart de cuisson, optez pour deux omelettes ... mais sachez qu’une grosse omelette est toujours plus jolie... voir meilleure que deux petites

SERVICE : garnir de fleurs entières et ajoutez une salade de laitue , voir de romaine (pas de salades ayant trop de caractère comme les pissenlits ou la roquette) pour ne pas “tuer” les parfums avec des mélanges qui risqueraient d’être “d étonnants”

## NOTES TECHNIQUES

(NOTE 1) : Si on utilise tout l’oeuf au départ l’omelette est plus “classique” . Si on ajoute les blancs en neige juste avant de faire cuire l’omelette elle sera plus gonflée ... mais plus “sèche” aussi

(NOTE 2) Le “fraîchet” frais “maison” est bien sûr le meilleur mais à défaut un fromage blanc frais (même un 0% de MG pour les “sans gras”) sera parfaitement efficace . Si vous le trouvez trop ferme vous pouvez lui ajouter un peu de lait Ribot, voir de crème ou de lait (même du 0% de MG pour les “sans gras” . L’objectif étant un mélange bien souple .

(NOTE 3) Vous hacherez des pétales de chrysanthème et des petites fleurs de tulbaghia au dernier moment MAIS vous n’oublierez pas de garder une tête de chrysanthème ou deux , ainsi qu’un capitule de tulbagia pour un décor somptueux pour votre omelette

(NOTE 4) Vous pouvez opter pour le corps gras de votre choix mais pour ne pas trahir le parfum des fleurs optez soit pour le beurre clarifié (ou du ghee) soit pour une huile “blanche” le moins parfumée possible (tournesol voir colza)

## NOTES DIÉTÉTIQUES

pour les “sans gluten” pas de problème

Pour les “sans sel” on en a pas mis donc tout va bien

pour les “sans sucre” il y a des traces dans les fleurs et dans l’oeuf certes mais moins d’1 % ! donc ça passe quand même !!!

Pour les “sans gras” certes c’est plus délicat : 12 % dans les oeufs . Mais pour la cuisson vous pouvez vous passer du corps gras . Fouettez les oeufs avec les épices puis les fleurs (de préférence méthode jaune et blanc séparé) Mettez le tout dans un moule de silicone dans un four brûlant . Dès que c’est cuit et doré retournez sur le plat de service .

D’accord c’est pas tout à fait pareil mais  
vous connaissez ma formule :

## ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

NB : Désolée j’ai malencontreusement effacé les photos . Pour l’omelette elle-même référez-vous aux autres fiche d’omelette si nécessaire . Pour le décor et le service , faites-vous confiance !!!