



# AIL FERMENTÉ AU MIEL

## INGRÉDIENTS

- 1 kg** d'ail
- 1 kg** de miel
- Poivre en grain
- 5** branches de romarin
- 3** piments frais

## RÉALISATION

- 1.** Placer le miel sur un radiateur ou dans un endroit frais pour qu'il soit bien liquide.
- 2.** Dans l'attente, décortiquer les gousses d'ail.
- 3.** Placer une généreuse poignée de gousses d'ail dans un bocal préalablement stérilisé à l'eau bouillante. Parsemer d'une branche de romarin, d'un petit piment et de grains de poivre. Répéter l'opération jusqu'à ce que le bocal soit plein.
- 4.** Recouvrir l'ail de miel en prenant soin de le laisser descendre jusqu'au fond du bocal.
- 5.** Fermer le bocal et le placer dans un lieu à température ambiante.
- 6.** Retourner le bocal tous les jours, pendant une semaine. Ce processus activera la fermentation.
- 7.** Ouvrir le bocal pour qu'un filet d'air puisse passer et laisser l'ail fermenter à température ambiante pendant au moins 40 jours.



*Pour réussir cette recette, il faut choisir des spaghetti artisanaux, qui vont rendre de l'amidon et ainsi donner de l'onctuosité au plat.*

- 8.** Une fois l'ail fermenté, vous pourrez vous en régaler dans toutes vos préparations ! Le Miel infusé à l'ail et au piment pourra quant à lui servir à adoucir vos vinaigrettes et autres sauces. Buon appetito les amis !



CLUB  
CASA ZANONI