



Préparation

1. Éplucher l'ail et le couper en rondelles.
2. Faire chauffer l'huile dans une petite casserole entre 60 et 80 °C (sans la faire bouillir).
3. Ajouter l'ail et laisser infuser doucement pendant 5 à 10 minutes.
4. Retirer du feu et laisser refroidir complètement.
5. Retirer l'ail et verser l'huile dans une bouteille propre.

Huile à l'ail

Ingrédients

- 250 ml d'huile d'olive ou de colza
- 3 à 5 gousses d'ail

Conseils

- Se conserve 2 à 3 semaines au réfrigérateur.
- Toujours faire chauffer l'ail puis le retirer (ne pas conserver d'ail cru dans l'huile).



Association
suisse des
paraplégiques