Ail des Ours

Allium ursinum



Récolte des feuilles principalement de mars à avril (avant l'apparition des fleurs)

Descriptif Botanique

Son nom vient du celtique « all » (brûlant) et du latin « ursus » (ours) : les ours en consommeraient pour récupérer de leur hibernation, selon une légende. On le reconnaît surtout à son odeur, dès le printemps.

Feuilles lancéolées, molles, à nervures fines et parallèles, larges de 3 à 5 cm.

Habitats : Forêts humides.

Usages Culinaires

Difficile de se tromper lorsqu'on est en présence de cette merveille culinaire qu'est l'ail des ours. Feuilles, fleurs, graines, tout se mange !

> **Attention :** On peut néanmoins la confondre avec le muguet, très toxique ! Il suffit de froisser les feuilles et de sentir, le muguet n'a pas d'odeur et ses fleurs sont en clochette alors que la fleur d'ail est en ombelle.

EN CUISINE

- **Les feuilles :** Peuvent être mangées crues ou cuites. Leur saveur est délicate, avec une note sucrée et agréablement piquante. Idéales en soupe, en pesto, en salade... à chacun sa créativité.
- **Les fleurs :** Revenues dans du beurre, c'est un délice et une jolie décoration. Elles peuvent également être conservées au vinaigre.

Vertus & Santé

Propriétés : C'est un antiseptique intestinal et pulmonaire, utilisé notamment comme vermifuge et préviendrait les infections (grippe). Il est aussi un hypotenseur, tonique, et stimulant général.

Intérêt pour la santé : Riche en vitamines C, B1, B2 et E.

Recette : Pesto à l'Ail des Ours

Ingrédients (pour env. 350 g / 2-3 bocaux) :

- 100 g d'ail des ours frais
- 50 g de pignons
- 50 g de Sbrinz AOP râpé
- 1,5 dl d'huile de colza ou olive
- ½ cc de sel
- Un peu de jus de citron

Préparation :

- Laver soigneusement les feuilles, bien essorer.
- Hacher grossièrement avant de travailler au mixeur avec les pignons, le Sbrinz, l'huile, le jus de citron et le sel jusqu'à obtention d'une pâte fine.
- Remplir les bocaux jusqu'à 2 cm du bord.
- Couvrir jusqu'à 1 cm du bord d'un filet d'huile pour assurer la conservation.