

Ail des ours

Allium ursinum



L'ail des ours est une plante de la famille des liliacées (allium). Il est nommé ainsi car il pousse au moment où les ours sortent d'hibernation et le mangent, entre la fin du mois de mars et le début du mois d'avril. Il pousse en colonies dans des bois ombragés et frais. Les feuilles sont moyennement étroites et longues, d'aspect brillant et lisse, au toucher gras et au port tombant. Elles sont vert vif et ont une forte odeur d'ail. Cette odeur est une solide indication, car il peut pousser à proximité du muguet avec lequel il peut être confondu. Les fleurs sont ordonnées en ombelle arrondie. Les pétales sont étoilés et au nombre de 6, tout comme les étamines. Le stigmate possède à sa base trois ovules.

L'ail des ours est une plante sauvage comestible de premier plan mais selon les régions, elle est plus ou moins facile à trouver, son biotope étant particulier. Parfois, il faudra faire un peu de kilomètres. Elle a un excellent goût d'ail, très fin. On l'utilise plutôt comme condiment et elle rehaussera le goût de nombreuses préparations.

Nous la consommons avec du poisson, en pesto ou encore en paté végétal. Laissez votre imagination voguer. Une fois que vous l'aurez goûté, vous attendrez comme nous chaque année, avec impatience, la période de sa floraison.

L'ensemble de la plante est comestible mais les feuilles sont plus généralement utilisées car plus abondantes.

Recette du pesto

Pour un bocal de 150 ml env. suffisamment de feuilles à émincer. Les mettre dans le bocal avec une cuillère à café de gros sel. Recouvrir d'huile d'olive. C'est un moyen de conserver l'ail des ours plus longtemps et de s'en servir dans plusieurs préparations.

Recette du poisson

Faire une rapée de carottes et mélanger avec des feuilles d'ail ciselées. Ajouter 1 CàS d'huile d'olive, 1 CàS de pignons de pin, 1 CaC bombée de parmesan. Mélanger. Puis déposer la préparation sur un poisson blanc mis dans une papilote. Ajouter un filet de crème. Cuire au four et accompagner de riz.

