

Dans la nature

Précoce, sauvage et parfumé... Osez l'ail des ours !

À la fin de l'hiver, au début du printemps, l'ail des bois fait surface et envire l'air d'effluves bien caractéristiques...

Pesto : dans un contenant approprié, mixez 150 g de feuilles d'ail des ours avec 100 ml d'huile d'olive. Une fois mixées, ajoutez 50 g de parmesan (ou de pecorino) et 50 g de poudre d'amandes (ou de pignons). Mélangez à la fourchette. Assaisonnez avec sel, poivre et quelques baies roses. Ajoutez de l'huile d'olive jusqu'à la texture désirée.

Cette plante à fleurs blanches de 20 à 50 cm de hauteur pousse, en vastes colonies, dans les endroits ombragés et humides ou le long des ruisseaux. Les premières feuilles apparaissent vers les mois de février et mars; les boutons floraux vers le mois d'avril; les fleurs blanches à 6 pétales entre les mois d'avril et juin. Durant les quelques semaines de floraison, l'ail des ours constitue une source de nourriture importante pour de nombreux insectes pollinisateurs. Riche en nectar et en pollen cette plante mellifère présente un intérêt apicole non négligeable.

Comment le consommer ?

Tout se mange ! L'ail des ours est excellent cru : les jeunes feuilles s'ajoutent avec bonheur aux salades ou se préparent en pesto (nature, aux amandes, aux tomates...) et les bulbes

et les boutons floraux se préparent au vinaigre ... On peut le cuire comme des épinards, par exemple en tarte, le consommer sur des tartines avec du séré, ou encore dans du yaourt nature. On en fait enfin un beurre assaisonné pour les grillades. Une fois séchées, vous pouvez réduire les feuilles en poudre pour les conserver. Il est préférable de cueillir les feuilles avant la floraison (mars et avril) afin de profiter de l'arôme intense des jeunes pousses. C'est à ce moment que les feuilles sont les plus fines et tendres. Les boutons floraux (avant floraison) et les fleurs sont elles aussi comestibles.

Prudence

Attention à ne pas le confondre avec d'autres plantes ... En cas de doute, abstenez-vous ! En effet, avant la floraison, les feuilles d'ail des bois ressemblent beaucoup à celles du muguet de mai ou encore à celles du colchique d'automne. Ces dernières, plus tardives, sont très toxiques ! Lorsqu'apparaissent boutons floraux et fleurs, le doute n'est plus permis. Celles de l'ail des ours sont blanches à 6 pétales, regroupées en ombrelles, celles de la colchique sont roses à trois pétales tandis que celles du muguet sont blanches en forme de clochette en grappes tout le long d'une tige centrale. Pour l'identifier avant la floraison, brisez la feuille à la base. Vous reconnaîtrez probablement l'arôme particulier de l'ail !

Bon pour la santé !

L'ail des ours (*Allium ursinum*) est une plante médicinale très ancienne : on en a retrouvé des restes dans des habitations du Néolithique. Elle était connue des Celtes et des Germains. On lui attribua longtemps des vertus magiques. Les femmes enceintes le portaient dit-on dans leurs poches pour protéger l'enfant à naître. De fait, il a des principes actifs identiques à ceux de l'ail commun mais à des concentrations supérieures. L'ail des ours est utilisé pour faire baisser la pression artérielle, pour stimuler la circulation sanguine. Il est recommandé en cas d'athérosclérose, d'arthrite, de rhumatismes. Il est efficace pour les problèmes intestinaux, comme les maux d'estomac et les ballonnements. Il facilite la digestion, dégage les voies respiratoires. Depuis quelques années, il a retrouvé une nouvelle popularité du fait de sa haute teneur en vitamine C et de ses propriétés amaigrissantes.



Attention à ne pas le confondre !

Respectez dame Nature !

La plante se multiplie par ses bulbes. Pour une récolte raisonnable, il suffit de couper les feuilles et fleurs à la base en laissant les bulbes en place. Ne prélevez que ce dont vous avez besoin pour votre consommation personnelle. A noter que c'est une plante très facile à cultiver au jardin. ■

Tarte moelleuse à l'ail des ours

- ✓ Débiter l'ail des ours en très fines lamelles (tailler perpendiculairement aux fibres)
 - ✓ Chauffer 5cl d'huile d'olive et/ou 15 g de beurre au fond d'une sauteuse pour y faire suer les feuilles d'ail émincées à feu moyen pendant 5 bonnes minutes, tout en les retournant régulièrement
 - ✓ Ajouter ensuite 10cl de vin blanc, puis 20 cl de crème fraîche et cuire à couvert pendant une dizaine de minutes
 - ✓ Tamiser ensuite 20 g de farine ou de maïzena au-dessus du mélange tout en remuant pour éviter la formation de grumeaux
 - ✓ Continuer la cuisson sans cesser de mélanger jusqu'à ce que cela épaississe
 - ✓ Saler et poivrer. Laisser tiédir avant d'incorporer un œuf préalablement battu
 - ✓ Étaler la pâte à tarte dans un moule beurré, verser la garniture à l'ail des ours
 - ✓ Placer dans un four à 180°C pendant 30 minutes. Servir chaud
- Régalez-vous !