

Les vertus de l'ail des ours

Dans cet article je vais vous parler d'une plante formidable, l'Ail des ours ou *Allium ursinum*, et de ses multiples vertus tant culinaires que médicinales. En effet, l'ail des ours est une plante herbacée qui vit dans des sous-bois frais et ombragés, à fleurs blanches de 20 à 50 cm de hauteur. Lorsque son feuillage est légèrement froissé, elle dégage une forte odeur d'ail. Cette plante ancestrale et comestible dans tout son ensemble, est utilisée depuis la préhistoire dans la fabrication de diverses préparations alimentaires mais aussi thérapeutiques. Description d'une plante aux multiples facettes.

DESCRIPTION

Famille: Amaryllidacée

Feuilles: *Allium ursinum* est une plante à feuilles caduques. Elle présente des feuilles vertes, simples et basales. Elles sont linéaires, pétiolées avec un bord entier, à nervure parallèle.

Fleurs et fruits: Les plantes présentent des fleurs à six pétales de couleur blanche. Les fleurs s'organisent en ombelle. Les plantes produisent des capsules de déhiscence loculicide.

Bulbe: petit, oblong, à tunique blanche membraneuse.

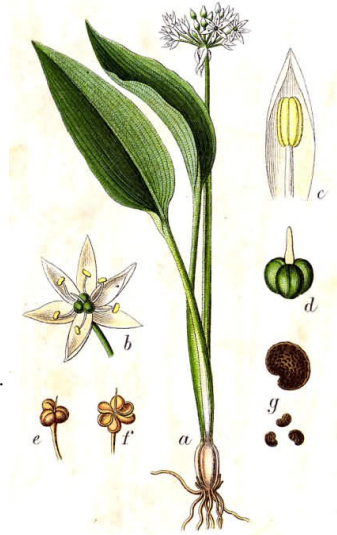
Hauteur: elle peut atteindre une hauteur de 15 à 30 centimètres.

Habitat type: sous-bois herbacés méditerranéens, basophiles, hygrophiles.

En général: C'est une plante sociale qui forme parfois de vastes colonies dans les sous-bois frais ou le long des ruisseaux. Les feuilles apparaissent en février-mars et les fleurs d'avril à juin.

Lorsque son feuillage est légèrement froissé, elle dégage une forte odeur - caractéristique - d'ail. La période de la récolte se termine avec les premières fleurs.

L'odeur et/ou le goût dégoûterait les herbivores de la manger.



HISTOIRE

Allium ursinum était décrit et dénommé par Carl Linnaeus en 1753.

Jadis, l'*Allium ursinum*, était considérée comme une plante magique associée à la magie blanche. On pensait que porté par une femme enceinte dans ses poches, il protégerait l'enfant à naître. L'ail sauvage a toutes les propriétés de l'ail cultivé.

Dans les temps anciens, l'ail des ours a été consommé en énormes quantités. En effet, on a retrouvé énormément de pollens d'ail des ours, parfois plus que de céréales dans les études sur l'alimentation dans les temps préhistoriques; ce qui démontre que la fleur était également consommée.

Cette plante doit son nom d'«Ail des Ours» à ces puissants mammifères que sont les ours qui en faisaient une forte consommation à la fin de leur hibernation, sans doute dans le but instinctif de dépurifier leur organisme.

La récolte s'effectue du mois de février au mois de juin. Il faut noter que le goût est meilleur avant l'apparition des fleurs.

En ne récoltant que les feuilles, l'ail se régénère d'une année à l'autre.

UTILISATION

Alimentaire:

Il a été très utilisé en Europe et en Asie. On peut manger son bulbe et ses feuilles comme légume ou condiment. Il est excellent cru dans les salades. Ses feuilles se préparent sous forme de pesto et soupe ou comme épice dans des salades, des tisanes. On peut le cuire comme des épinards, le consommer sur des tartines avec du séré (fromage), ou encore dans du yaourt nature. On en fait enfin un beurre assaisonné pour les grillades.

Les feuilles fraîches qui dégagent un agréable parfum d'ail se consomment en salade et agrémentent des omelettes, des légumes ou des viandes. Les fleurs de l'ail des ours peuvent être utilisées pour parfumer de l'huile.

En Suisse l'ail des ours sert à fabriquer de la moutarde.

Thérapeutique:

L'ail des ours est aussi une plante médicinale très ancienne connue des Celtes et des Germains. On en a retrouvé des restes dans des habitations du Néolithique. Depuis quelques années, il a retrouvé une popularité du fait de sa haute teneur en vitamine C et de ses propriétés amaigrissantes.

On utilise le bulbe dans des: teintures, sirops, décoctions, jus, cataplasme de pulpe, essences. Il est conseillé de l'utiliser de préférence cru pour préserver la vitamine C. L'essence est utilisée comme rubéfiant en cas de rhumatismes et comme désinfectant de l'atmosphère intérieure. Les feuilles fraîches peuvent être utilisées comme épice, coupées menu comme de la ciboulette ou du persil et mises sur du pain, sur les soupes, les sauces, les salades et les plats à base de viande. Ceci est approprié pour les diarrhées chroniques et aiguës, mais également en cas de constipation due à des crampes internes ou à un relâchement de l'intestin.

Exemple de remèdes: ***Élixir à l'ail des ours:** avec des feuilles ou oignons coupés en morceaux, mis en bouteille jusqu'au goulot recouvert d'eau de vie à 38/40% et placé 14 jours au soleil ou à côté d'un four, il permet, en prenant 10 à 15 gouttes tous les jours dans un peu d'eau, de développer la mémoire et prévient l'artériosclérose.

***Vin à l'ail des ours:** prendre une poignée de feuilles coupées menu et bouillie brièvement dans environ 1/4 de litre de vin blanc sucré avec du miel ou du sirop puis en boire par petites gorgées pendant la journée lutte contre l'engorgement chronique de la poitrine et les troubles respiratoires qui y sont liés; il empêche la dyspnée. Recommandé en cas de phtisie et d'hydropisie, maladies dont souffrent souvent les personnes âgées.