

L'ail des ours

Une légende venant de la montagne nous dit que les ours sortis de leur hibernation, mangeraient cette plante (*Allium ursinum*) riche en vitamine C, très ancienne, connue des celtes et des germains.

L'ail des ours pousse en forêt et dans certains jardins, à l'ombre. On le reconnaît à son odeur d'ail lorsqu'on froisse délicatement la feuille entre les mains.

Groupées en ombelles, les fleurs blanches, fructifient ensuite en 3 graines vertes, puis noires ; elles arriveront un mois plus tard.



Les propriétés :

- Vitamine C
- vermifuge
- dépurative métaux lourds)
- régulatrice du système gastro-intestinal.

Le saviez-vous ?

Sans fleurs, il peut être confondu avec des plantes toxiques : le colchique d'automne, le muguet. Les feuilles de muguet poussent par deux, l'une s'enroulant autour de l'autre tandis que les feuilles de l'ail des ours poussent au ras du sol individuellement.

Utilisations : en cuisine, dans les salades, éviter de faire cuire sous peine de supprimer ses propriétés.

Recette : pesto à l'ail des ours :

-100 g d'ail des ours (à planter ou chez certains primeurs bio)

- 30 g de pignons de pin ou graines de tournesol
- 3 cl d'huile d'olives de 1ère pression à froid
- 30 g de parmesan
- 1 pincée de sel gris naturel

► Laver les feuilles d'ail des ours et retirer le bas de la tige. Les couper en lanières puis les mettre dans le bol du mixeur avec le sel, les pignons/tournesol et l'huile d'olives.

Mixer par à coups (pour ne pas trop chauffer) puis ajouter le fromage afin d'obtenir une texture de terrine homogène. Si c'est trop sec ajouter encore un peu d'huile. Conserver au frais, dans un pot en verre fermé, à consommer dans la semaine.



Citation :

« Qui plante un jardin, plante un bonheur. » Proverbe chinois.