

Ail des ours

Allium ursinum.

L'ail des ours, appelé aussi « ail sauvage » est une plante herbacée vivace qui pousse spontanément dans les sous-bois, et les forêts de hêtres, de charmes

Il était considéré comme une plante magique. On pensait que, porté par une femme enceinte dans ses poches, il protégerait l'enfant à naître. L'ail sauvage possède toutes les propriétés de l'ail cultivé.

Ses propriétés médicinales : antibactérienne, antioxydante, bénéfique contre l'hypertension artérielle.

Il a été très utilisé en Europe et en Asie. Ses feuilles se consomment comme légume ou condiment, crues dans les salades. Elles se préparent aussi en pesto, soupe et tisanes. Les boutons floraux sont également comestibles.

- ◆ Famille : Amaryllidacées
- ◆ Couleur de la fleur : blanc
- ◆ Floraison : Les feuilles apparaissent en février-mars et les fleurs d'avril à juin. La période de la récolte se termine avec les premières fleurs.
- ◆ Hauteur : de 20 à 50 cm.



Sol et exposition : sols enrichis en compost plutôt ombragés

Date de plantation des bulbes : au printemps ou en automne

Conseil d'entretien : arrosages réguliers