



## L'Ail des ours

*Allium ursinum*

(Amaryllidacées)

### *Qui est-il ?*

L'Ail des ours, appelé aussi Ail sauvage ou Ail à larges feuilles, pousse à la saison où les premiers ours sortent de leur tanière au début du printemps. Quelle est la part de vérité et de légende dans cette explication, je vous laisse seul juge.

### *Comment le reconnaître ?*

L'Ail des ours, comme le Perce-neige est apparenté à l'Amaryllis. Ce qui permet

de le reconnaître au premier coup d'œil, ce sont incontestablement ses **feuilles rappelant celles du Muguet**. Ce dernier étant une plante toxique, il faut les froisser pour en faire la différence à l'odeur. En pleine saison, le parfum qu'il dégage permet même de le repérer avant de le voir.

Ces feuilles constituent souvent de vastes tapis qui se parent par la suite de fleurs blanches en étoiles regroupées en ombelles.

*Pour les botanistes, signalons que cette plante a changé de famille : elle appartenait autrefois à la famille des liliacées.*



### *Où le rencontrer ?*

Plutôt en **sous-bois de feuillus**, dans des endroits frais et humides au sol léger constitué d'humus ou de limon, où il émerge du tapis de feuilles mortes. Souvent à proximité de cours d'eau, vous le verrez de la plaine à l'étage montagnard où il fleurit plus tard, jusqu'en juin.

### *Qu'en faire ?*

Outre un usage de **décor** des jardins, cette fabuleuse plante a surtout un usage culinaire.

Très apprécié des vaches qui le rasant quand elles en trouvent un parterre, l'Ail des ours est certainement aussi consommé par les hommes depuis la nuit des

temps. Ce n'est pas un hasard si on le trouve sur le seuil des grottes préhistoriques d'Arudy et on peut imaginer alors que les occupants, mangeurs d'escargots, l'utilisaient comme condiment. Déjà vanté par Pline l'Ancien, il a toujours sa place dans les recueils d'herboristerie contemporains.

On mange ses **feuilles crues** dans une salade ou **cuites** dans une omelette ou un potage, ses **boutons floraux** en poêlée, et ses **bulbes** comme l'ail cultivé.

Avec viande ou légumes, il remplacera ail, persil et ciboulette à la fois et on peut aussi le transformer en pesto pour un usage ultérieur.

### *De bonnes raisons de consommer l'Ail des ours*

*De saveur plus douce que l'ail cultivé, il contient plus de sels minéraux et d'oligo-éléments (fer, calcium, magnésium, zinc, etc.). Voici quelques unes de ses propriétés :*

- antiseptique intestinal et pulmonaire
- préventif des infections
- vermifuge
- tonique
- stimulant
- dépuratif sanguin
- etc.

En bref, c'est le moment de faire une cure de remise en forme.

