

- Zoom plantes -

L'AIL DES OURS

Alium ursinum

Famille : **Aliacées**

Strate : **Herbacée** < 30cm

Exposition : **Mi-ombre / ombre**

Floraison : **Mai - Juin**

Récolte : **Mars - Avril**

Usages : **Cuisine, médecine, jardinage**



Voici un ail sauvage qui pousse naturellement dans les sous-bois frais et ombragés, il annonce un sol riche en matière organique et en éléments nutritifs. Une fois bien installé, il prend la forme de vastes tapis dans son milieu naturel. *L'ail des ours* peut également être une excellente plante cultivée en couvre-sol dans un jardin, à la fois décorative et alimentaire.

Ses feuilles commencent à apparaître dès le mois de janvier. Elles se récoltent entre mars et avril, avant la floraison en raison de ses feuilles encore tendres. Le nom *ail des ours* proviendrait justement du fait que les ours en consommeraient à leur sortie d'hibernation.

Ses fleurs apparaissent ensuite, dès le mois d'avril, venant éclairer les sous-bois de part leurs multiples ombelles blanches. Elles sont visitées par les insectes avant de se transformer en nombreuses graines, dispersées par les fourmis.

Avant floraison, attention à ne pas la confondre avec le muguet, qui partage le même biotope : les feuilles de muguet sont plus épaisses au toucher et elles poussent par deux, l'une est enroulée autour de l'autre. Un indice qui ne trompe pas : les feuilles d'ail des ours sentent l'ail.

Cet *ail sauvage* est reconnu pour ses vertus médicinales et surtout en tant qu'aliment et condiment à la fois piquant et épicé. Originaire d'Europe, il serait ainsi utilisé par l'homme depuis des millénaires. Des traces d'*ail des ours* ont été retrouvées dans des habitations datant du néolithique. Aussi, les Celtes et les germains l'auraient utilisé comme une *plante purifiante et fortifiante*. Cela pourrait également expliquer son nom : il était d'usage de donner aux plantes aromatiques ou médicinales des noms d'animaux symbolisant la force.

Toute la plante est comestible, les feuilles ont un goût d'ail doux. Les fleurs, les gousses et les bulbes sont plus piquants. Si vous souhaitez vous initier à la cueillette sauvage, profitez des mois de mars et avril pour aller chasser l'*ail des ours*. Une plante facile à identifier en promenade, et facile à intégrer à vos recettes sous de multiples formes.

