

L'AIL DES OURS : UNE AROMATIQUE OCCASIONNELLE à cultiver dans son jardin

L'allium ursinum est une jolie plante vivace des zones boisées de l'hémisphère nord, elle fait partie des alliacées, on l'appelle également ail des bois ou ail sauvage.

Alors pourquoi l'appelle-t-on « ail des ours » ?

Il semblerait qu'au sortir de leur hibernation, les ours soient très friands des bulbes de cette jolie plante qui pousse dans leur milieu de vie. Elle aurait des vertus dépuratives au sortir de l'hiver. Mais ne craignez rien, vous ne risquez pas de rencontrer un ours dans les forêts de l'Essonne.

Au hasard de vos sorties en forêt, vous pouvez la trouver dans les sous-bois, en terrain frais. Mais attention en la cueillant quand elle n'est pas fleurie, il ne faudrait pas la confondre avec du muguet, des colchiques ou du seau-de-salomon, toutes trois des plantes très toxiques.

Chaque feuille possède sa propre tige alors que le muguet forme à sa base une sorte d'étui. Un peu plus tard, lors de la floraison, vous ne pouvez pas vous tromper car cette jolie plante, d'un beau vert, aux feuilles effilées, produit ensuite des petites fleurs blanches, en forme d'étoile. De plus, il suffit de froisser les feuilles pour reconnaître son odeur aillée.

Vous pouvez cultiver l'ail des ours dans votre jardin, si votre terrain le permet, c'est-à-dire si vous possédez un espace qui ressemble à un sous-bois. Certains le cultivent en jardinière, à condition de garder la terre humide.

Quels sont les bienfaits de l'ail des ours ?

Il renforce l'immunité contre les infections et les maladies.

Il améliore la santé cardiovasculaire en réduisant la tension et le cholestérol.

Il facilite la digestion.

Il a pratiquement les mêmes propriétés que l'ail, la mauvaise haleine en moins, c'est du moins ce qu'on dit.

L'ail des ours est meilleur quand on le cueille au début du printemps. C'est une plante délicate qui s'abîme vite. Il faut le consommer rapidement.

Sinon, mettez-le au réfrigérateur dans un sachet ou une boîte. Vous pouvez également le congeler après l'avoir haché fin mais utilisez-le rapidement si vous voulez profiter de son parfum et de ses propriétés.

Comment utiliser l'ail des ours en cuisine ?

C'est une plante aromatique très savoureuse. Je l'utilise principalement en pesto, sur des toasts, pour parfumer des pâtes, préparer des feuilletés pour l'apéritif. Mélangé avec un peu de fromage frais on peut le servir pour y tremper des légumes crus. Le pesto est également excellent pour



remplacer la moutarde, afin d'accompagner un rôti servi chaud ou froid. Pour conserver les bienfaits de la plante, évitez de la cuire.

Vous pouvez également préparer un beurre d'ail des ours, il remplacera avantageusement le beurre d'escargots.

Recette du pesto d'ail des ours :

Ingrédients : 100g de feuilles d'ail des ours lavées et séchées, 40g d'amandes en poudre, 30g de parmesan râpé, fleur de sel, poivre, 3cl d'huile d'olive

Réaliser le pesto :

Laver soigneusement les feuilles et les sécher dans un linge.

Les couper grossièrement et les mixer avec la poudre d'amande, le sel, le poivre et l'huile, ajouter ensuite le parmesan et mixer de nouveau.

Le mettre dans un petit bocal, le conserver au frais recouvert d'une fine couche d'huile, on peut le garder quelques jours.

Si on veut le servir en accompagnement de viande ou de poisson, il ne faut pas le sortir du réfrigérateur au dernier moment. On peut également y ajouter un filet de citron.

Recette du beurre à l'ail des ours :

Ingrédients :

80g d'ail des ours, 200g de beurre demi-sel, poivre ou piment d'Espelette

Réalisation :

Laver, sécher les feuilles, les hacher grossièrement. Mixer le beurre ramolli à température ambiante avec le hachis de feuilles et le poivre. Mettez-le sur du film alimentaire et réalisez un boudin que vous conserverez au congélateur.

Vous pourrez ainsi aromatiser des pâtes, le servir sur de la viande grillée, avec des radis ... Toutes les parties de l'ail des ours sont consommables : feuilles, fleurs, fleurs en bouton ; en ce qui concerne les bulbes, il est plus utile de les laisser en terre.

QUE FAIRE AU JARDIN en cette période de l'année ?

Le dicton « en avril, ne te découvre pas d'un fil » est également valable pour notre jardin. En ce qui concerne les achats de plantes, telles que pélargoniums, pétunias et tomates ...il vaut mieux encore attendre, à moins d'avoir une serre.

Les gelées matinales sont toujours à craindre.

Par contre, les limaces et les escargots sont pleins d'énergie ! Ne vous hâtez donc pas de les nourrir en replantant trop tôt les jeunes plants de fleurs ou des jeunes salades bien tendres.

Il faut continuer à désherber, planter les vivaces, les rosiers en conteneur et les arbustes que vous découvrirez dans les fêtes des plantes, très nombreuses en ce moment de l'année.

C'est l'époque du repotage ou du surfaçage pour vos plantes en pot, sortez prudemment vos plantes en les plaçant dans un angle de mur, surveillez les températures !

Les plantes d'intérieur apprécieront d'être repotées avant de l'époque de la floraison.

Il est temps de scarifier la pelouse et de faire des semis si elle est dégarnie.

Continuez à pailler votre terre afin d'anticiper la sécheresse estivale, de plus vous nourrirez votre sol au lieu de laisser la terre nue.

Les déchets verts portent un nom erroné. C'est en fait l'or de votre jardin. Les déchets de tonte iront dans votre compost ou recouvriront le sol. Les tailles d'arbustes seront broyées et répandues sur la terre de vos massifs. Bon jardinage !

Brigitte Jaunet

