

## Ail des ours (Allium Ursinus)

### Alliacée vivace aromatique et condimentaire

**Présentation :** Cette plante sauvage est une bulbeuse qui se naturalise facilement dans les terrains frais et ombragés. Nous la consommons, du bulbe aux fleurs, mais nous ne sommes pas les seuls : les ours en étaient friands, ce qui explique son nom.

**Un peu d'histoire :** L'ail des ours fut utilisé comme plante médicinale par les Celtes et les Germains. Des traces ont été retrouvées dans des habitations datant du Néolithique. Jadis, l'ail des ours était considéré comme une plante magique. Porté dans les poches d'une femme enceinte, il était censé protéger l'enfant à naître. Mais comme ce n'est pas le seul ail sauvage en Europe, il y a souvent confusion. Ce qui n'est jamais grave, car ils ont tous des propriétés très proches.

**Origine :** d'Europe et d'Asie.

**Autres noms :** Ail des bois, ail sauvage, ail à larges feuilles, ail pétiolé.

**Description :** L'ail des ours est une vivace bulbeuse de sous-bois frais et ombragés, à fleurs blanches, de 20 à 50 cm de hauteur. Lorsque son feuillage est légèrement froissé, elle dégage une forte odeur d'ail. Sa tige florale est arrondie et anguleuse d'un côté et aplatie de l'autre. Ses feuilles vert clair, brillantes, ressemblent à celles du muguet. **Lancéolées**, longuement pétiolées, elles sortent de terre en avril. En mai, les ombelles lâches de fleurs étoilées se détachent du feuillage. Les graines sphériques, noires, sont enveloppées dans une capsule. Les feuilles du muguet, toxiques, ressemblent à celles de l'ail des ours ! Celles de l'ail des ours sont un peu plus grandes. Les feuilles peuvent être confondues aussi avec celles des **colchiques** de l'**arum** lorsqu'elles sont toutes jeunes, toxiques aussi. Lorsque l'ail est en fleurs, aucun souci d'identification. Sinon, pour être vraiment sûr de ce que vous cueillez, froissez une feuille : l'odeur aillée est si caractéristique que vous ne pouvez-vous tromper.

Lorsque, à l'orée d'un petit bois, en mai, vous apercevez une large étendue blanche, c'est probablement de l'ail des ours, au large feuillage gris bleuté et aux inflorescences d'un blanc immaculé... Un ou deux mois plus tard, ce bois semble stérile, toutes les parties aériennes de la plante ayant disparu. En dormance, invisible, restent juste les bulbes, ne laissant guère la place à d'autres végétaux de s'installer.

**Sol et exposition :** À l'ombre ou à mi- ombre, en sol frais, plutôt lourd, très riche en humus et terreau de feuilles, en sachant que c'est une plante envahissante.

**Multiplication :** L'ail des ours se multiplie par **division des bulbes semis.**

Par division de bulbes : en octobre, prélevez quelques bulbes là où ils sont nombreux (jamais avant 3 ou 4 ans après le semis), et replantez-les, à mi-ombre, tous les 20 cm.

Par semis : **Semez très clair en juillet**, dans un sol bien préparé, Recouvrez les graines d'un centimètre de terreau. Arrosez à la pomme fine.

**Nombre de graines au gramme :**

**Durée germinative :** 1 an.

**Levée :** se fait de 15 à 30 jours.

**Température :** 15 à 20° minimum.

**Entretien :** Arrosez à la pomme chaque semaine, jusqu'en septembre. N'éclaircissez que la 2e année, à 20 cm, et profitez-en pour consommer les jeunes plants retirés. L'ail des ours entre en dormance l'été pour réapparître au printemps suivant.

**Fertilisation :** Dans un sol bien préparé, enrichi de compost.

**Bons Mariages :** Comme pour l'ail ordinaire

**Quantité** : Pour le cultiver, nul besoin d'une grande surface, 1m<sup>2</sup> suffit largement pour les besoins d'une petite famille.

**Variété** : Il n'existe pas de variété d'ail des ours ; seule l'espèce type est cultivée.

**Rusticité** : très résistante.

**Récolte** : Cueillir au fur et à mesure des besoins. Vous pouvez commencer la récolte des feuilles et des fleurs l'année qui suit le semis, en avril, mai et juin, mais attendez 3 ans pour commencer à prélever les bulbes. Lorsque les plantes sont en boutons, c'est la meilleure période de ramassage des boutons floraux, des bulbes et des feuilles.

**Conservation** : Les bulbes se conservent une semaine, mais les feuilles doivent se consommer très fraîches. Vous pouvez congeler les feuilles : lavez-les et laissez-les **ressuyer** sur un papier essuie-tout avant de les ranger dans une boîte ou un sachet spécial congélation.

**Utilisation** : Tout se mange : feuilles, boutons floraux, fleurs, tiges et bulbes. Ils parfument les salades, crudités, la mayonnaise, les poissons, les volailles, le porc, les sauces, les courtsbouillons, les légumes, les soupes ...

On utilise les fleurs en macération pour confectionner une huile aromatisée. Les feuilles froissées dégagent une odeur d'ail : ciselez-les pour agrémenter un plat de pâtes, un potage, des croquettes de pommes de terre ou pour rehausser une vinaigrette.

**Goût** : Arôme puissant et piquant de l'ail.

**Produire ses graines** : La récolte des graines d'ail des ours se fait en juin ou juillet, lorsque les ombelles sont à maturité. Coupez-les avec leur pédoncule. Faites-les sécher dans un local frais, sec et aéré, puis battez-les au-dessus d'une table, pour récupérer les graines.

**Maladies, parasites et traitement** : On ne connaît aucun ennemi à l'ail des ours, à part les ours qui aimeraient la consommer après leur longue hibernation.

**Conseils écologiques** : Là où pousse l'ail des ours, on ne voit rien pendant 9 mois. Puis, en avril, les feuilles apparaissent, suivies par les fleurs, puis les graines. Ensuite, le feuillage jaunit, et tout disparaît, jusqu'à l'an prochain. Les bulbes sont là sous terre, invisibles. Mais prenez garde, ils se multiplient très rapidement, en cachette, aussi bien par les graines que par les bulbes qui forment des **bulbilles**. Attention donc à l'envahissement, redoutable, et qui ne laisse aucune chance aux plantes voisines.

**Propriétés** : Depuis quelques années, l'ail des ours, longtemps oublié, a retrouvé une belle popularité, grâce à sa haute teneur en vitamine C et à ses propriétés dépuratives, antiseptiques, anthelminthiques, amincissantes et hypoglycémiantes, hypolipémiantes, mises en exergue.

Traitement des pathologies cardio-vasculaires, des diarrhées, contre les vers intestinaux. L'**ail** des ours est utilisé pour faire baisser la pression artérielle, pour stimuler la circulation sanguine. Il est recommandé en cas d'athérosclérose, d'arthrite, de rhumatismes. Il est efficace pour les problèmes intestinaux comme les maux d'estomac et les ballonnements. Il facilite la digestion, dégage les voies respiratoires.

### **Sources**

René Vigan SHA- Rustica  
Internet - Terre vivante  
Tous les légumes V. Renaud