

<http://www.menouetsesvoisinsdargonne.fr/spip.php?article878>

Côté cuisine :

Une richesse de l'Argonne, l'Ail des ours.

- Revue N°63 -

Date de mise en ligne : vendredi 20 juin 2014

Copyright © Sainte Ménehould et ses Voisins d'Argonne - Tous droits

réservés



La forêt d'Argonne donne ses trésors à qui sait les chercher. On sait que les champignons font la richesse des gourmets et des cueilleurs, que les framboises ou les fraises sauvages sont excellentes, mais la forêt recèle une richesse culinaire peu connue : l'ail des ours.

La plante préfère les endroits ombragés et humides ; les feuilles se développent au début du printemps et les fleurs blanches apparaissent d'avril à juin. Les bois où la plante prolifère prennent alors une légère odeur d'ail.

Toutes les parties de la plante se consomment, feuilles, boutons floraux et même les fleurs. Néanmoins on pourra simplement, après avoir trempé les feuilles dans de l'eau froide, consommer cet ail des ours comme de l'ail cru, sur des salades, des pommes de terre, des omelettes, des pâtes, des pizzas. L'ail des ours peut aussi se consommer cuit, mais alors il pourra perdre un peu de son goût d'ail.

L'ail des ours est aussi facile à conserver et peut-être réduit en poudre ou même être congelé ou stérilisé. Un trésor culinaire connu, à ce que l'on dit, depuis l'antiquité.

On trouve peu d'ail des ours dans le commerce ; dernièrement, dans un grand magasin spécialisé de Reims, l'ail des ours commercialisé pour la première fois avait été rangé avec les salades !

L'ail des ours n'est pas une spécialité de l'Argonne, on en trouve partout en France. Mais attention de ne pas le confondre avec une plante semblable, comme le muguet qui lui est toxique.

On peut se procurer l'ail des ours en poudre, en gélules, en extrait liquide, ou acheter des produits cuisinés à l'ail des ours comme les pâtes. Mais c'est tellement mieux d'aller le chercher soi-même en forêt si on n'a pas mal au dos ! Quant à savoir les « coins », c'est comme pour les champignons, chacun pour soi !

Recettes : Les recettes sont nombreuses et alléchantes : filet de loup au pesto d'ail des ours, potage à l'ail des ours, wok de poulet ail des ours, épinards et feuilles de choux raves Plus facile et rapide, j'utilise régulièrement l'ail des ours sur les crudités ; cela donne de la couleur, c'est bon pour la santé et c'est bon tout simplement.