

<http://www.menouetsesvoisinsdargonne.fr/spip.php?article333>

La rubrique de Jeannine CAPPY

L'AIL DES OURS :

- Revue N°15 -

Date de mise en ligne : vendredi 15 mars 2002

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

réservés

-----Les bienfaits thérapeutiques de l'ail sont connus depuis bien longtemps. Notre bon Roi, Henri le quatrième du nom, a d'ailleurs grandement contribué à cette bonne renommée : il en était très friand et y puisait, paraît-il, sa force et sa légendaire gaillardise. Hélas, rien n'étant parfait, l'odeur puissante de ce condiment lui fit grand tort et ternit sa réputation. Beaucoup moins connu est son petit cousin, l'ail des ours, très commun en forêt d'Argonne.



*Une Touffe d'ail des ours
Photo C. Cappy*

-----Son parfum est beaucoup moins agressif et ses vertus médicinales similaires. Bon diurétique, il est également stimulant et bactéricide. Ce sont ses feuilles et non son bulbe qui contiennent les substances actives. Consommées jeunes et de préférence crues, elles sont utilisées en cuisine au mois de mars et avril, avant la floraison qui les fait rapidement jaunir.

-----C'est un condiment remarquable, à la saveur piquante et fine, qui vous permettra très simplement de bénéficier des bienfaits que dame Nature offre si généreusement, pour notre cure annuelle de « nettoyage de printemps ».

-----Quelques feuilles hachées très fin, ajoutées aux salades et aux omelettes, y apporteront une note de verdure très fraîche, bien appréciée au sortir de l'hiver.

----- Sauce pour accompagner poisson et volailles (4 personnes)

4 tomates, 1 jus de citron, 100 gr de feuilles d'ail des ours, 50 ml d'huile d'olive, sel, poivre.

-----Pelez les tomates, coupez les en très petits morceaux, coupez très fin les feuilles d'ail des ours. Mélangez tous les ingrédients et chauffez doucement au bain-marie.

----- Sauce pour assaisonner les pâtes (12 portions)

100 gr de feuilles d'ail des ours, \hat{A} ½ dl d'huile d'olive, 30 gr de parmesan râpé.

-----Passez au mixeur tous les ingrédients, bien assaisonner, remplir un pot en verre (2 dl environ). Bien tasser pour qu'il n'y ait plus de bulles d'air. Recouvrez d'un peu d'huile d'olive. Mettez au réfrigérateur. Conservation : quelques semaines.

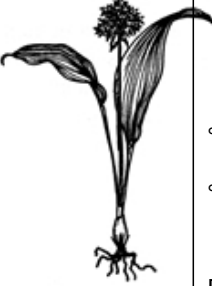

----- Pour faire provision

-----Surtout, ne pas mettre à sécher ! Placez les feuilles entières ou hachées dans un pot à yaourt au congélateur. Lorsque vous en avez besoin, grattez la quantité nécessaire (sans décongeler) et incorporez directement au plat.

-----Bien d'autres recettes existent : tartes, gnocchis, blinis, que je communiquerai volontiers aux lecteurs intéressés.

-----Vous vous demandez sûrement : mais comment se procurer cette petite merveille ? Vous ne la trouverez jamais à l'étal d'un marchand. Cette plante sauvage et libre ne s'est jamais laissée domestiquer. Il faut la chercher, dès le début du printemps, dans les sous-bois frais et humides, les bords des ruisseaux, sur certains talus où elle forme de véritables tapis odorants. Les fourmis se chargent du transport des graines ! Ses fleurs, jolies étoiles d'un blanc éclatant, sont très décoratives, avec bien sûr, un léger parfum d'ail.

L'AIL DES OURS :

	<p>Attention : ne pas confondre ses feuilles avec celles du muguet, très toxiques.</p> <p>o</p> <p>°â€”</p> <p>En les froissant légèrement entre les doigts, le parfum qui se dégage vous renseignera sûremen</p>	
<p><i>Ail</i> (Dessin : Luc)</p>		<p><i>Muguet</i> (Dessin : Luc)</p>

-----Vous vous demandez peut-être aussi l'origine du nom de cette plante vedette ? Elle est très répandue dans les montagnes d'Europe centrale, où les ours en seraient, paraît-il, très friands, pour reprendre des forces lorsqu'ils sortent d'hibernation. On dit aussi qu'ils se frotteraient le postérieur dans les stations d'ail pour soigner leurs affections hémorroïdaires (c'est bien moins poétique !). D'autres enfin rattachent ce nom au caractère sauvage et forestier de l'espèce. A vous de choisir