

Ail des ours



Allium ursinum

Ptit' check list pour l'identifier

Il pousse en colonie.

De 15 à 35 cm de hauteur



Fleurs blanche groupées
en ombelle à la cime, 6 pétales,



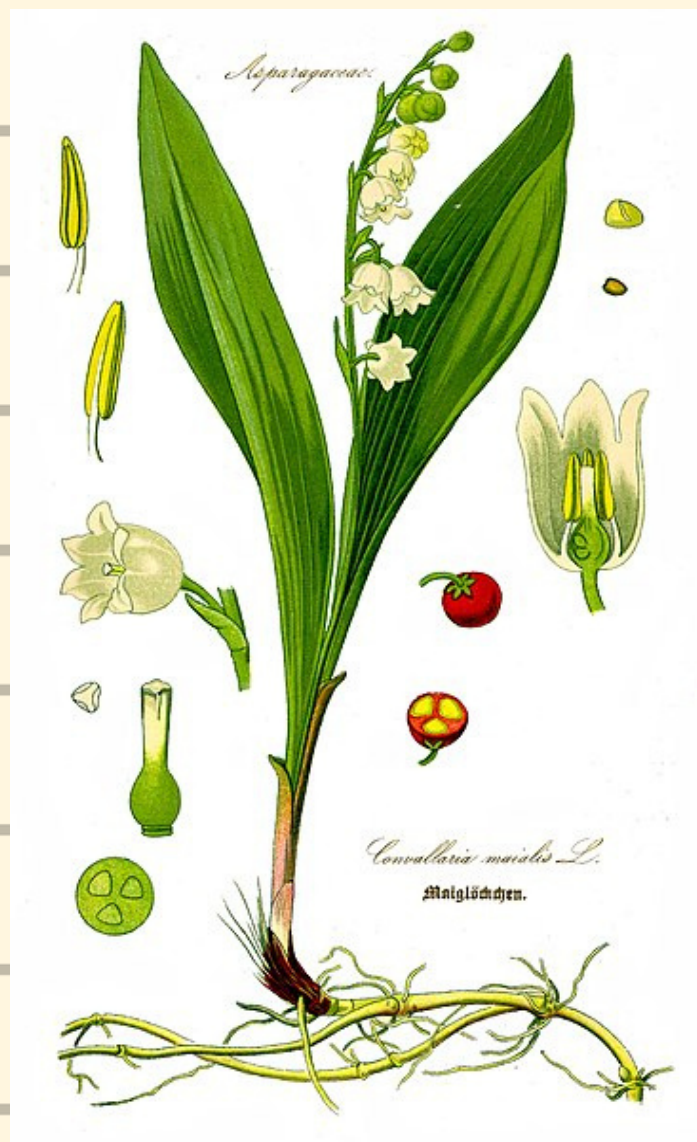
Feuilles lancéolées, ovales, souples
à nervure parallèles, toujours par 2
Long pétiole de 2 à 5 cm

Tige unique par pied,
dressée et semi cylindrique

Les risques de confusion

Colchique

Muguet



Ail des ours	Muguet	Colchique
Tige simple	Tige simple enveloppée à la base	Sans tige
Allongée, larges, par 2, souples Nervures parallèle, luisante face supérieure, mat face inférieure	Allongée, larges ,par 2, épaisses, <u>aïgues</u> au sommet, pétiole enveloppé à la base, mat face supérieur, luisante face inférieure	Allongée, larges ,groupées à plusieurs (supérieur à 2), épaisses
Fleurs à 6 pétales en ombelle au sommet, odeur d'ail, d'avril à juin	Fleur en clochette, réunies de 4 à 9, toutes du même côté de la tige, à l'odeur bien caractéristique, avril à juin	Fleur rose violacés , à 5 longs pétales divisés, aout à octobre, les fleurs poussent sans les feuilles
Foret humide, ombragée	Foret humide ,ombragée	Prairies, prés

Sa p'tite histoire

Il a été utilisé par les peuples celtes. Le médecin grec Dioscoride parle de 4 types d'ognions dont l'un d'entre eux était l'ail des ours et il explique que la plante a un effet détoxifiant.

L'ail des ours était considéré comme supérieur à l'ail normal au Moyen âge, on lui prêtait des vertus de purification.

Déjà dans la haute Antiquité, on l'utilisait comme médicament. Véritable panacée, l'ail n'a pas échappé aux diverses superstitions faisant de lui un élément bienfaiteur, censé éloigner les esprits malfaisants. On a tiré parti de ses propriétés antiseptiques contre la redoutable peste.

Maria Treben dans son livre A la santé du bon dieu indique : "De puissantes vertus curatives dorment en lui et l'on raconte que les ours, après leur sommeil hivernal, cherchent cette plante pour se nettoyer l'estomac, les intestins et le sang". Notre cher mammifère plantigrade aurait donc donné son nom à cette espèce d'ail.

En Roumanie, les feuilles d'ail des ours se mangent au printemps en salade avec de l'huile et du vinaigre. On les cuit comme les épinards ou en soupe acide avec du yaourt. En Serbie et en Bosnie, les gens mangent couramment les feuilles et les bulbes. En Pologne, les feuilles sont lacto-fermentées comme la choucroute tandis que les bulbes servent de condiment avec la viande. En Suisse allemande, on prépare des saucisses à l'ail des ours.

Où le trouver ?

Dans les forêts humides et ombragées. Aime les endroits frais, les forêts de ravin, alluviales. On le trouve aussi dans les prairies riches en humus, sur les alpages ombragés et humides, sous des buissons dans les forêts de feuilles et de montagne.

Indique des sols riche en argile et base

Quand le cueillir ?

Dès le début de printemps (mars-avril), parfois avant la fin de l'hiver, et jusqu'à ce que les feuilles jaunissent.

Floraison à partir de mi mai.

Quoi cueillir ?

La plantes entière ou partie de plante : feuilles, fleurs, fruits, bulbes (avec parcimonie)

A quoi peut il servir?

Anti infectieux, antiparasitaire, vermifuge, anti diabétique, antiseptique.

Le séchage atténue les vertus curatives des feuilles. Aussi, au printemps seront-elles utilisées fraîches. Elles sont hachées menu et consommées sur des tartines beurrées ou encore comme condiment dans la soupe, sur des pommes de terre, et tous les plats où on utilise généralement du persil.

On peut consommer les feuilles en salade ou cuites. Dans ce dernier cas, on adoucit leur goût très fort en les mélangeant avec d'autres plantes sauvages comme le mouron blanc, la mache doucette...

On récolte les jeunes feuilles d'avril à mai avant la floraison. Les bulbes, en fin d'été ou en automne. Les oignons sont à utiliser comme l'ail domestique.

Pour les personnes qui ont l'estomac délicat, hacher finement les feuilles et les oignons bien fin, les couvrir de lait chaud, laisser macérer deux à trois heures, puis boire le jus obtenu, par gorgées.

Pour avoir l'ail des ours toute l'année sous la main, on peut préparer une liqueur (voir utilisation), dont on prend 10 à 12 gouttes chaque jour dans un peu d'eau. Ces gouttes développent la mémoire, empêchent la calcification des artères et repoussent bien des maux.

ou bien le hacher menu et le congeler dans des bacs à glaçons.

L'ail des ours agit très favorablement sur l'estomac et les intestins. L'ail des ours est souverain contre les diarrhées aiguës et chroniques, même si celles-ci s'accompagnent de flatulences et de coliques, de même contre la constipation, quand celle-ci est due à des crampes ou une paresse intestinale. Les vers disparaissent peu de temps après la consommation d'ail des ours.

Avec l'amélioration du fonctionnement du système digestif disparaissent les troubles causés chez les personnes âgées ou les gros mangeurs par un intestin paresseux ou surchargé.

Les troubles cardiaques et les insomnies provenant d'un mauvais fonctionnement de l'estomac, ainsi que les troubles causés par la calcification des artères ou l'hypertension, tels que les étourdissements, la tête lourde, l'oppression, diminuent notablement.

La pression sanguine reprend lentement un niveau normal.

Le vin d'ail d'ours (voir utilisation) est un médicament merveilleux pour les personnes âgées atteintes d'engorgement des poumons et agit même contre les vieilles toux. L'engorgement des poumons diminue.

Les feuilles fraîches nettoient les reins et la vessie et activent l'évacuation de l'urine.

Les plaies qui cicatrisent mal sont à enduire de jus de feuilles d'ail et ainsi elles guérissent rapidement.

Les troubles coronariens sont, au moins en partie, apaisés.

L'ail des ours est un dépuratif que l'on ne pourra jamais assez estimer et qui est insurpassable dans le cas d'affections dermiques chroniques.

Le médecin naturaliste et prêtre suisse Künzle prônait particulièrement l'utilisation de cette plante:

elle nettoie l'organisme tout entier, en chasse les matières malades ou sclérosées, régénère le sang, détruit et expulse les matières toxiques.



Comment l'utiliser ?

Le plus courant : en cuisine

Feuilles cueillies en salade, en huile pour les salades aussi.

Impossible de donner toutes les recettes ici ! pesto le plus connu, en fromage ail - fines herbes, en rösti etc...

Chips Ail des ours :

Feuilles ail des ours, huile d'olive , sel fin

Huilez légèrement une plaque de four

Disposez les feuilles dessus les unes à coté des autres

Brossez les légèrement d'huile au pinceau et saupoudrez de sel

Mettez au four à 80°C , laissez la porte entrouverte pendant 1 heure environ

Retirez la plaque lorsque les feuilles sont desséchées et qu'il est possible de les décoller de la plaque en les tenant par le pétiole.

Soupe à l'ail des ours

400g de feuilles d'ail des ours, 2 càs d'huile d'olive, 100g de farine, 2 litres de bouillon de légumes, sel, miel, 4 larges tranches de pain, 100g de fromage râpé.

Lavez et coupez finement l'ail des ours.

Faites le cuire dans l'huile chaude pendant quelques minutes, puis ajoutez la farine en remuant bien.

Ajoutez le bouillon de légumes, le sel, un soupçon de miel et laissez cuire 15 minutes à partie de l'ébullition.

Faites griller le pain et posez le sur le bouillon versé dans des bols individuels. Parsemez de fromage râpé et passez au four jusqu'à ce que le fromage commence à dorer.

Comment l'utiliser ?

En usage médical :

Alcoolature ou teinture

Remplir un flacon jusqu'au col, sans tasser, de feuilles fraîches ou de bulbes finement hachés, remplir d'alcool à 70%, fermer hermétiquement et laisser macérer pendant deux semaines au moins. Prendre quatre fois par jour 25 à 30 gouttes dans de l'eau.

Vin d'ail: excellent protecteur cardiovasculaire !

Faire bouillir rapidement une poignée de feuilles hachées dans de litre de vin blanc, sucrer selon goût avec du miel ou du sirop. En boire quelques gorgées par jour, très lentement.

Plante séchée : En infusion : 5 à 6 g pour 200ml

Pour les usages externes :


En macérat huileux , en cataplasmes de plantes fraîches pour les abcès et les furoncles.



Contre indication

Pas de contre indication

*A éviter tout de même pour les femmes
enceintes*



Bibliographie :

Reconnaitre facilement les plantes François Couplan

Les plantes et leurs noms François Couplan

L'encyclopédie des plantes bio indicatrices Gerard Ducerf

A la pharmacie du Bon dieu Maria Treben

Site Web :

Altheaprovence Christophe Bernard