

L'AIL DES OURS

Allium ursinum



Le reconnaître et le cueillir

L'ail des ours, également appelé «ail sauvage» ou «ail des bois», est une plante herbacée vivace de la famille des Amaryllidaceae que l'on trouve communément dans les espaces préservés Touraine. Cette plante sauvage aujourd'hui cultivée et commercialisée pour ses qualités nutritives et gustatives fait le bonheur du cueilleur. Elle apparaît en sous-bois frais et ombragés, le plus souvent le long des ruisseaux. Impossible de confondre cette plante avec une autre. Si le feuillage peut faire penser de loin à celui du muguet, il s'en dégage une forte odeur d'ail, caractéristique. Les feuilles sortent entre février et mars et les fleurs blanches sont écloses entre avril et juin. La période de la récolte s'achève au moment de la floraison.

En dégustation

On peut manger son bulbe, ses feuilles et même ses fleurs (boutons de préférence) comme légume ou condiment.

Cru, il peut être apprécié sous de nombreuses formes et c'est d'ailleurs la meilleure manière de profiter de ses vertus thérapeutiques et nutritives. Il faut garder à l'esprit que la chauffe altère les enzymes et les vitamines. En beurre aillé, à faire fondre sur une grillade ou un filet de poisson, c'est excellent! Il est aussi très bon et beau dans les salades. Ses feuilles se préparent sous forme de pesto. Pour sa conservation, congeler les feuilles lavées et émincées afin de relever un plat par la suite.

Cuit, il peut agrémenter une soupe ou un bouillon mais il se cuisine aussi comme des épinards.

Pour votre santé...

De nombreuses vertus sont reconnues à l'ail des ours : une haute teneur en vitamine C, des propriétés amaigrissantes, dépuratives, rubéfiantes (analgésique), hypotensives, antiseptiques, anthelminthiques (vermifuge).

PESTO D'AIL DES OURS

Recette



Ingrédients

40 g de feuilles d'ail des ours fraîchement cueillies
20 g de pignes de pin
20 g de parmesan râpé
1 pincée de fleur de sel
1 pincée de poivre du moulin
40 g d'huile d'olive

Préparation

Il est toujours mieux de préparer son pesto d'herbes sauvages immédiatement après la cueillette pour ne rien perdre des qualités de la plante. Laver les feuilles à l'eau fraîche, les égoutter puis les sécher délicatement entre deux linges propres ou des feuilles de papier absorbant. Puis dans un mortier (ou mixeur électrique), verser l'huile d'olive. Dans l'huile d'olive, ajouter les pignons de pin et les feuilles d'ail des ours. Ecrasez ou mixez le tout puis ajoutez le parmesan fraîchement râpé et écrasez à nouveau pour obtenir une belle pommade. Aseasonnez à votre convenance.

Conseils de dégustation

Sur du bon pain frais, si possible un pain de campagne au levain, ou bien encore sur une grillade de boeuf, un filet de poisson...

LE PESTO FAÇON TOURAINNE TERRE D'HISTOIRE

Il est possible de faire un pesto purement tourangeau en changeant quelques ingrédients. Touraine Terre d'Histoire vous livre sa recette et ses bonnes adresses en Touraine... La recette reste la même dans les procédés mais le rendu est très différent et original. De quoi épater vos convives!

FROMAGE : 20g de *fromage de chèvre sec affiné six mois (La ferme du Cabri au Lait à Sainte-Maure de Touraine vous en procurera un excellent)* / **FRUITS A COQUE** : 20 g de *noix de Touraine réduites en poudre avec une râpe à fromage (à manivelle ou électrique)* /

HUILE : *huile de noix (Huilerie artisanale Deballon-Bonnet à Amboise)*