

# alliaire OFFICINALE

## *Alliaria petiolata*

Herbe à l'ail

Famille des **Brassicacées**  
(ex-Crucifères : 4 pétales en croix)

**Plantes cultivées de cette famille :**  
chou, navet, rutabaga, radis, colza,  
caméline, moutarde, cresson...

**Floraison :** d'avril à juin

### PORTRAIT

Grande plante bisannuelle à rosette de feuilles, donnant des tiges florifères dressées. Feuilles de la rosette rondes, à dents arrondies, vert tendre. Celles de la tige sont alternes, plus petites, triangulaires et pointues en forme de cœur.

Petites fleurs blanches à 4 pétales regroupées en inflorescence en haut de la tige. Fruits : siliques (sorte de gousses) allongées et dressées, contenant des graines noires à maturité.

**Texture :** feuilles fines et fragiles.

**Odeur :** d'ail, parfois peu prononcée.

**Goût :** d'abord légèrement aillé, piquant, puis légèrement amer. Les feuilles de la base ont un goût d'ail plus prononcé.

### MILIEU DE VIE

Lieux frais et plus ou moins ombragés, souvent en bord de chemin, près des habitations, des haies, des cultures.

### CUEILLETTE

Les feuilles de la base se mangent jeunes, dès l'automne et tout l'hiver. Les fleurs se cueillent en mars-avril. Les graines se récoltent en juillet-août.



### PARTIES COMESTIBLES

Jeunes feuilles, inflorescences et graines.

### VERTUS NUTRITIONNELLES

Riche en vitamine C.

Contient des composés soufrés (qui jouent un rôle dans la détoxification hépatique).

### DANS L'ASSIETTE

Crue, comme condiment : feuilles hachées sur salades, soupes ou dans les sauces.

Excellentes en pesto.

Fleurs : goût d'ail plus délicat, en décoration sur les salades.

Les siliques vertes peuvent se manger crues et même cuites.

Les graines s'utilisent broyées dans une vinaigrette ou pour faire de la moutarde.

### REMARQUES

L'alliaire est la seule plante de la famille des Brassicacées à avoir une odeur et un goût d'ail.