

# AIL DES OURS

## *Allium ursinum*

*Ail des bois*

Famille des **Amaryllidacées**

**Floraison** : avril-mai

### PORTRAIT

Herbacée vivace, glabre, à bulbe allongé en forme de fuseau, poussant en tapis.

Feuille ovale lancéolée, à long pétiole et nervures presque parallèles, luisante dessus et mate dessous. Tige triangulaire à deux angles nets saillants.

Boutons floraux enveloppés dans une bractée membraneuse. Fleurs blanches à 6 tépales réunis en ombelle simple. Fruits en capsules à 3 loges arrondies abritant les graines.

**Texture de la feuille** : molle et lisse.

**Odeur** : toute la plante sent fortement l'ail.

**Goût** : d'ail.

### MILIEU DE VIE

Sous-bois de feuillus sur les bords de petits ruisseaux, sur sols riches en bases et en azote. Aime les milieux où l'humidité atmosphérique est élevée.

### CUEILLETTE

Feuilles : mi-février à mi-mai. (Les feuilles se cueillent même lorsque la plante est en fleur.)

Fleurs et boutons floraux : avril à juin.

Fruits : mai-juin.

Graines : juin-juillet.

Bulbes : toute l'année, mais avec grande parcimonie !



### PARTIES COMESTIBLES

Toute la plante est comestible.

### VERTUS NUTRITIONNELLES

Riche en vitamine C. Plante stimulante et diurétique, antiseptique et vermifuge.

### DANS L'ASSIETTE

Nombreuses recettes : feuilles ciselées crues dans les salades ou en pesto, ou cuites en soupe, quiche, etc., seules ou avec d'autres plantes. Boutons floraux au vinaigre ou en lactofermentation. Fleurs dans les salades ou en pesto. Fruits dans du fromage blanc ou au vinaigre. Bulbes crus en condiment comme l'ail cultivé.

### REMARQUES

Attention aux confusions avec les feuilles de muguet, d'arum ou de colchique, toutes toxiques !

Cette plante doit son nom à sa période d'apparition au printemps, censée coïncider avec celle de la sortie d'hibernation de l'ours.