



CONNAISSANCE DES HERBES

Ail des ours

Il n'est pas fait pour les grands dormeurs ...

L'ail des ours, messenger du printemps, est fortement conseillé à tous ceux dont les esprits vitaux ne se réveillent que lentement après les longues journées d'hiver et dont les membres et l'humeur sont encore engourdis par la saison froide.

L'EGK Caisse de Santé vous souhaite beaucoup de plaisir à la lecture de la série «Connaissance des herbes».



Histoire

Non – la découverte de l'ail des ours ne date pas d'aujourd'hui, les Celtes l'utilisaient déjà.



Substances actives et utilisation

Il est très apprécié malgré son goût piquant et même parfois fort.



Recette

Galettes à l'ail des ours

Vous pourrez lire dans ce numéro

Histoire – Ail des ours

Botanique et culture

Utilisation dans la médecine naturelle

Utilisation dans la cuisine

Recette

Galettes à l’ail des ours

Histoire – Ail des ours

Les Celtes et les Germains connaissaient déjà les vertus de cette plante. Selon la croyance populaire ancienne, l’ail des ours avait le pouvoir de renouveler et de purifier. Comme son nom le dit, il donne des forces nouvelles. Car l’ours auquel elle doit son nom était considéré chez les Germains comme un symbole puissant de force, de renouvellement et de fécondité. Lorsqu’il sortait de sa tanière à la fin de la saison froide, l’ours avait le pouvoir de chasser l’hiver pour laisser place à la saison féconde durant laquelle la nature se réveille et la vie renaît en un cycle sans cesse renouvelé.

Nous pouvons donc à présent savourer pleinement le début du printemps avec l’aide précieuse de l’ail des ours.

Botanique et culture

Quand le printemps réveille nos esprits vitaux, l’ail des ours sort lui aussi de son long sommeil et dresse ses feuilles d’un vert intense vers les chauds rayons du soleil. L’ail des bois ou alliaire, comme on l’appelle également, a pris une longue période de repos. Depuis juillet dernier, cette plante de la famille Liliacées s’est repliée sous terre dans son bulbe. Elle y a concentré ses forces pour nous accompagner d’un élan nouveau tout au long du printemps. Et elle va désormais pousser vite au fil des semaines. De son bulbe de forme allongée, enveloppé de membranes transparentes, va sortir, en plus des deux feuilles à la base de la tige, une hampe de 20 à 30 cm de haut. Celle-ci se pare en avril et mai de fleurs blanches en étoile disposées en forme d’ombelle. Ses fleurs attirent les abeilles, les bourdons et bien d’autres insectes qui butinent leur nectar. Vers la fin du mois de mai, la plante donne de petites graines noires qui mûrissent dans des capsules. À cause de leur teneur élevée en huile, ces graines sont très appréciées des fourmis, qui transportent leur charge précieuse sur de longs trajets et contribuent ainsi à la propagation de cette plante médicinale et culinaire de grande valeur.

Une certaine prudence est de mise lors de la récolte car l’ail des ours peut être confondu avec le muguet de mai toxique ou le colchique très vénéneux. Il est donc très important de s’assurer que les feuilles dégagent bien une odeur aillée car c’est là un signe distinctif très net.

On peut également planter l’ail des ours dans son jardin à condition de lui trouver un endroit ombragé et un sol riche en humus et humide. La plante se multiplie spontanément et forme des colonies

importantes. Elle peut donc facilement être multipliée par division de la souche. Elle peut également être semée, mais il faut dans ce cas s'armer de patience car la semence met plus d'un an pour germer.

Utilisation dans la médecine naturelle

Le curé herboriste Künzle le dit de manière on ne peut plus pertinente:

«Aucune autre herbe du globe n'est probablement aussi efficace que l'ail des ours lorsqu'il s'agit de purger l'estomac, l'intestin et le sang. Les gens de santé délicate qui souffrent de dartres et d'eczémas, les scrophuleux et les anémiques devraient vénérer l'ail des ours comme l'or. Les jeunes gens s'épanouiraient comme un rosier grimpant.»

Les huiles essentielles sulfurées de moutarde que contient la plante ont une action purifiante, désintoxicante et stimulante. Elles régénèrent l'intestin et luttent contre les processus de fermentation, et donc contre les flatulences. Grâce à une combinaison très efficace de substances actives, la plante a également des effets vasodilatateurs, elle est dépurative, apaise les affections cutanées, prévient l'artériosclérose, soulage les rhumatismes et les douleurs dans les membres et nous met en forme et de bonne humeur. Cela est également dû à sa teneur élevée en vitamine C.

Utilisation dans la cuisine

L'ail des ours, qui pousse fréquemment en colonies, se reconnaît de loin, non seulement à son odeur unique qui rappelle celle de l'ail, mais également à son magnifique tapis de fleurs d'un blanc éclatant qui nous invite à une échappée dans la forêt printanière encore peu fournie. On trouve fréquemment d'importantes colonies d'ail des ours dans les endroits ombragés humides au sol profond et riche en humus. Au grand plaisir de ceux qui le ramassent. Et les plaisirs culinaires que nous procure l'ail des forêts sont très variés, et qui plus est bons pour la santé.

On utilise en règle générale les feuilles fraîchement cueillies car elles perdent de leur goût et de leurs vertus une fois séchées. Mais on peut aussi utiliser son bulbe après l'avoir déterré. Les boutons de fleurs encore fermés servent également pour des recettes et occasions particulières. Contrairement à une opinion très répandue, l'ail des forêts ne devient pas toxique lorsqu'il se met à fleurir. Mais son goût devient plus intense et ses feuilles sont un peu coriaces lorsqu'il prend de l'âge.

Recette

Galettes à l'ail des ours

Recette pour 4–5 personnes

400 g	de feuilles d'ail des ours, sans tiges
1	œuf
200 g	de séré à la crème
5 cuil. à soupe	de chapelure
2–3 cuil. à soupe	de farine d'épeautre ou de froment
40 g	de fromage de chèvre frais ou de Sbrinz râpé
Un peu	de sel aux herbes
Un peu	de poivre du moulin

Huile d'olive pour la cuisson

Laver les feuilles d'ail des ours. Retirer les feuilles de l'eau et les mettre mouillées dans une poêle. Les faire fondre à la vapeur sans ajouter d'eau (ou les mettre dans un panier de cuisson à la vapeur). Les verser dans une passoire et les presser pour en extraire toute l'eau. Hacher finement l'ail des ours. Le laisser refroidir.

Battre l'œuf au fouet. Ajouter tous les autres ingrédients à l'œuf et bien mélanger le tout. Saler et poivrer.

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Mettre une cuillerée de préparation dans la poêle, lui donner une forme ronde et l'aplatir un peu en appuyant dessus. Faire dorer les galettes d'un côté à feu moyen. Puis les retourner précautionneusement à l'aide d'une spatule et faire dorer l'autre côté.

Conseil: Les galettes accompagnent très bien les légumes et les pommes de terre sautées.

