

AIL DES OURS

Allium ursinum

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > Forte odeur d'ail
- > En colonies étendues
- > Fleurs blanches
- > Feuilles à nervures parallèles
- > Bulbe blanc en fuseau

Description

Éléments clefs	Identification
Milieu	Sous-bois ou haies fraîches, prés humides. Généralement sur sols argileux ou marneux.
Fréquence	Assez commun - Abondant là où il est présent puisqu'il forme des colonies
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	20 à 45 cm de hauteur
Port / Tige	Tige pleine, demi-cylindrique, munie à sa base de 2 feuilles
Feuilles	Lancéolées, lisses et légèrement luisantes, larges de 2 à 7cm, s'abîmant rapidement au froissement. Long pétiole triangulaire inséré à la base de la tige. Nervures parallèles
Fleurs	Regroupées en une ombelle sphérique. Chaque fleur présente 6 tépales blancs.
Graines	Regroupées par 3, de couleur noire, sphériques
Racine	Bulbe blanc de 1 à 5cm de hauteur, en forme de fuseau, à une seule écaille
Pilosité générale	Glabre dans toutes ses parties
Divers	Mellifère
Odeur	Forte odeur d'ail dans toutes les parties
Saveur	Saveur d'ail omniprésente
Cycle et floraison	Plante vivace dont l'apparition est éphémère: feuilles et fleurs ne sont visibles que d'avril à juin. Le reste de l'année, seuls les bulbes subsistent sous terre.
Distribution	Europe, Caucase, Asie boréale
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-74946-ecologie

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Allium ursinum</i> L.
Famille	Amaryllidacées (<i>Amaryllidaceae</i>)
Noms vernaculaires	Ail sauvage, ail des bois, ail à larges feuilles, ail pétiolé
Etymologie	<i>Allium</i> : ail, en latin. Dérivé de <i>all</i> : brûlant, en celtique. <i>ursinum</i> : des ours, en latin.
Classification	Voir la classification APGIII

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Excellente plante sauvage comestible à la saveur délicate! Une fois identifiée, elle se trouve en quantités puisqu'elle pousse en colonies.
Mise en garde	L'abondance endort la vigilance du cueilleur. Les accidents relatés relèvent la plupart du temps d'excès de confiance et de récoltes trop hâtives, dans lesquelles se sont glissées des plantes toxiques. Par ailleurs, l'odeur caractéristique de l'ail des ours est parfois tellement forte au sein des colonies qu' il peut devenir difficile de distinguer quelle plante sent l'ail ou non . Aidez-vous de critères supplémentaires en cas de doute.
Parties utilisées	
Feuilles	Crues ou cuites (attention, l'ail des ours perd une partie de son goût à la cuisson)
Boutons floraux	Crus ou conservés au vinaigre
Fleurs	Crues, elles décorent et relèvent les plats
Bulbes	Peuvent être consommés cuits mais il faudra les prélever avec modération pour ne pas affaiblir le peuplement
Confusions possibles	
Arum tacheté (<i>Arum maculatum</i>)	Feuilles sagittées, parfois tachetées de noir, nervation pennée. Aucune odeur d'ail. Pousse souvent parmi les peuplements d'ail des ours et se retrouve donc parfois dans les paniers par mégarde. Provoque une sensation de picotement fort en bouche.
Muguet (<i>Convallaria majalis</i>)	Feuilles plus coriaces et fleurs 'en clochette' ne formant pas d'ombelle.
Colchique (<i>Colchicum</i> sp.)	Feuilles plus coriaces et floraison automnale
Scille fausse jacinthe (<i>Scilla lilio- hyacinthus</i>)	Pousse en touffes et se distingue par l'absence du long pétiole qu'a l'ail des ours

Allium victorialis
ou **Allium nigrum**

Confusion sans conséquence

Récolte & conservation

Récolte:

Les **feuilles** se récoltent facilement, idéalement avant floraison bien que leur saveur persiste après l'apparition de la fleur.

Les **bulbes** se récoltent d'août à janvier. Pour éviter de piller les bois, mieux vaut récolter quelques bulbes et les replanter au jardin (à l'ombre). Après deux ou trois ans, ils se seront étendus et permettront déjà de belles récoltes.

Conservation:

Congélation: Feuilles et bulbes se congèlent facilement sans traitement préalable et conservent leur saveur (la texture de la feuille est cependant perdue)

Séchage: Les feuilles perdent beaucoup de leur saveur lors du séchage

Huile et vinaigre: Les boutons floraux s'y conservent facilement et apportent leur délicieux parfum au liquide

Composition

Riche en vitamine C

Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Allium ursinum sur Google images](#)
- [Allium ursinum sur Wikipedia](#)
- Vidéo sur la cueillette d'ail des ours: <https://www.youtube.com/watch?v=hIjoj8nliTU#t=155>
- [Dossier complet](#) sur l'ail des ours, les confusions possibles, les risques de maladie, la législation....