Lionel RAWAY

Dans l'ail des ours, c'est comme dans le cochon : tout est bon !

Dans l'Esprit Jardin N°15 (avril 2016) déjà, je vous parlais de l'ail des ours ; je vous y proposais de préparer un pesto avec son feuillage. Cette fois-ci, et en prévision des fêtes, je vous suggère une préparation beaucoup plus méconnue à base de bulbes qui ravira vos convives.

Une recommandation s'impose d'emblée : usez de modération dans la récolte des parties souterraines, sinon vous ne permettrez pas à la plante de repousser l'année d'après. L'ail des ours étant par endroits déjà victime de sa popularité, évitons le pillage !

À ce propos, je ne saurais trop recommander aux gourmands amateurs de ce trésor printanier d'en repiquer quelques pousses au jardin. Pour cette plante vernale des sous-bois, préférez des zones ombragées et humides ; rapidement, l'ail des ours y formera un tapis aussi esthétique que gourmand dans lequel vous pourrez puiser à votre guise. Une floraison d'ombelles blanches apparaîtra en avril-mai.

Bouton floral

Fleurs

RICHE EN VITAMINE C :

l'ail des ours devrait son nom à la consommation importante qu'en font les plantigrades à leur réveil d'hibernation. Le feuillage apparaît de mars jusqu'en mai, après quoi les parties aériennes se décomposent pour disparaître complètement et se laisser désirer jusqu'à l'année suivante.

On recense chaque année des intoxications liées à des confusions, principalement avec le colchique ou le muguet. Chaque fois, il s'agit de récoltes trop hâtives liées à un excès de confiance, un examen attentif du feuillage permettant pourtant aisément de séparer le grain de l'ivraie. Sans parler de leur odeur évidente, les feuilles d'*Allium ursinum* sont légèrement luisantes, s'abîment rapidement au froissement et leur pétiole est triangulaire.

Graines

Après floraison

Feuilles, tiges et fleurs sont comestibles. Beaucoup l'ignorent, mais les graines le sont également. De la taille d'un grain de poivre et regroupées par 3, elles épicent mes plats mijotés ou salades avec une puissance aromatique surprenante.

Notez qu'à la cuisson ou au séchage, l'ail des ours perd la moitié de son goût.

Il ne vous reste plus qu'à (re)découvrir ce trésor des sous-bois et à passer de gourmandes fêtes !

FICHE D'IDENTITÉ

Nom commun : Ail des ours
Noms vernaculaires : Ail sauvage, ail des bois, ail à larges feuilles, ail pétiolé
Nom latin : *Allium ursinum*
Classification : famille des Amaryllidacées, tout comme l'oignon, le poireau ou l'ail cultivé
Critères rapides de terrain :
> Forte odeur d'ail
> En colonies étendues
> Fleurs blanches
> Feuilles à nervures parallèles
> Bulbe blanc en fuseau

Hauteur : 20 à 40 cm.

Milieux : sous-bois ou haies fraîches, prés humides. Généralement sur sols argileux ou marneux.

Feuilles : lancéolées, lisses et légèrement luisantes, larges de 2 à 7 cm ; s'abîment rapidement au froissement. Long pétiole triangulaire inséré à la base de la tige. Nervures parallèles rappelant qu'il s'agit d'une monocotylédone.

Floraison : en avril-mai. Les fleurs sont regroupées en une ombelle sphérique. Chaque fleur présente 6 tépales blancs.

Racine : bulbe blanc de 1 à 5 cm de hauteur, en forme de fuseau, à une seule écaille.

Récolte : la feuillaison est éphémère et les récoltes se font de mars à mai. Par la suite, il devient possible de récolter quelques bulbes, en faisant usage de bon sens et de beaucoup de retenue. En effet, il convient de garder à l'esprit que récolter le bulbe condamne la plante ; limitons les prélèvements.

Confusions possibles : au milieu de l'ail des ours se rencontre fréquemment l'Arum *maculatum*, qui est toxique. Cependant, sa racine a été consommée jadis pour sa teneur en amidons, mais uniquement après cuisson à plusieurs eaux. La récolte des bulbes ne permettra pas de faire usage du feuillage pour les distinguer.

Rôti de veau et sauce grand-mère aux bulbes d'ail des ours

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

Rôti de veau	500 g
Fond brun	200 ml
Champignons de Paris	200 g
Beurre (pour les champignons)	10 g
Lard salé (tranche de 5 mm)	100 g
Huile	10 ml
Bulbes d'ail des ours	30 g
Beurre (pour l'ail des ours)	4 g
Eau	Quantité souhaitée
Sucre semoule	Quantité souhaitée
Persil	1/4 botte
Sel, poivre	

PRÉPARATION :

1. Éplucher ou nettoyer les champignons avant de les escaloper[1]. Les sauter au beurre. Assaisonner et réserver.

2. Découenner le lard et détailler en lardons. Blanchir (départ eau froide). Égoutter et sécher. Sauter vivement à l'huile (sans les dessécher). Éponger sur papier absorbant et réserver.

3. Laver les bulbes d'ail et ôter les racines. Rangez-les dans un sautoir en une seule couche et mouiller d'eau aux 2/3. Ajouter le sucre, le sel et le beurre. Cuire jusqu'à coloration blonde. Enrober l'ail de ce liquide et réserver.

4. Colorer le rôti sur les deux faces dans le beurre chaud et assaisonner. Finir la cuisson au four à 180°C.

5. Réunir tous les éléments de la sauce. Lier légèrement avec un peu de fond brun.

Bon appétit !

1. Escaloper= détailler en tranches plus ou moins fines et en biais

ACCORD METS ET VIN

Notre conseil

Ataraxie 2016 – 100 % Merlot IGP Cévennes Languedoc-Roussillon

Ataraxie vient du grec « Ataraxia », qui signifie la tranquillité de l'âme et l'harmonie. Un merlot bio et sans sulfites ajoutés, une bombe de fruits.

Au nez comme en bouche, on a l'impression d'être dans la garrigue à 17 heures au mois d'août, avec des odeurs de plantes qui sèchent, de terre, de pierre brûlée au soleil. Un merlot déroutant et très bon !

Étonnant pour un 2016, on peut le boire maintenant, mais il conserve un potentiel de garde sur 3 à 5 ans.

Température de service 16 à 18°.
Dispo en boutique

MA PART DES ANGES
info@mapartdesanges.be
Boutique et Bar à vins
rue Généraux Cuvelier 32
6820 Florenville
+32 477 85 27 65