

ALLIAIRE OFFICINALE

Alliaria petiolata

CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > Lieux ombragés et frais
- > Fine odeur d'ail
- > 4 pétales blancs en croix
- > Feuilles caulinaires et basales différentes
- > Floraison d'avril à mai

Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Haies, talus frais, bois et lisières, fossés. Affectionne les sols riches en nitrates et plutôt ombragés.
Fréquence	Commune et souvent en petites colonies
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	20 à 80cm
Port / Tige	Tige dressée, robuste, glabre, peu rameuse, cylindrique, disparaissant à la fin de l'été. Base rougeâtre et légèrement velue.
Feuilles	Simples, alternes, pétiolées, cordiformes, grossièrement dentées. Feuilles basales grandes avec un long pétiole. Forme et dents arrondies Feuilles caulinaires devenant de plus en plus petites, triangulaires et pointues à mesure qu'elles montent sur la tige, ce qui est caractéristique.
Fleurs	Petites et éphémères, groupées au sommet de la tige. 4 pétales blancs disposés en croix,
Graines	Oblongues-cylindriques, fortement striées en long, brunâtres ou grisâtres, disposées sur 1 rang dans une silique
Fruits	Siliques cylindriques de 3 à 5cm, raides et anguleuses
Racine	Racine principale assez développée
Pilosité générale	Presque glabre
Divers	Mellifère
Odeur	Une fine odeur d'ail se dégage au froissement
Saveur	Amertume, léger piquant et saveur d'ail
Cycle et floraison	Bisannuelle / Floraison brève, survenant la seconde année
Distribution	Europe, Asie occidentale et Afrique du Nord
Statut	Aucun statut de protection connu

All.

<https://cuisinesauvage.org/les-plantes/voir/alliaire-officinale/>

Éléments clefs	Identification
Ecologie	http://www.tela-botanica.org/bdtx-nn-2913-ecologie

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Alliaria petiolata (M.Bieb.) Cavara & Grande 1913</i>
Famille	Brassicacées - Anciennement: Crucifères (<i>Brassicaceae</i> - Anciennement: <i>Cruciferae</i>)
Noms vernaculaires	Alliaire officinale / Herbe à ail
Etymologie	<i>Alliaria</i> : dérivé de <i>allium</i> : ail, en latin, qui lui-même vient de <i>all</i> : brûlant, en celtique. <i>petiolata</i> : pétiolé, en latin.
Classification	Voir la classification APG III

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Excellent comestible crue au fin goût d'ail, accompagné d'un léger piquant et d'une amertume (qui en limite l'usage, mais que l'on peut casser avec un peu de jus de citron)
Parties utilisées	
Feuilles	Se consomment jeunes et crues. Cuites, elles dégagent une amertume prononcée désagréable et leur goût d'ail disparaît.
Fleurs	Crues, décorent joliment assiettes ou salades en apportant leur fin goût d'ail
Graines	Légèrement piquantes, elles sont utilisées comme celles de la moutarde
Racines	Puissent être consommées crues et râpées comme substitut de raifort
Confusions possibles	
Remarque générale	Lorsque la tige n'est pas encore développée et que les feuilles sont petites et en tapis, il est possible de les confondre avec celles du Lierre terrestre (<i>Glechoma hederacea</i>), de la Benoite urbaine (<i>Geum urbanum</i>), de la campanule (<i>Campanula trachelium</i>) ou encore de l'adénostyle à feuilles d'alliaire (<i>Adenostyles alliariae</i>). Sur la tige, tant que les fleurs ne sont pas présentes, une confusion est possible avec l'ortie ou certains lamiers. C'est la fine odeur d'ail et la variabilité des feuilles qui permettra de faire la distinction.

Récolte & conservation

Récolte:

Alliaire officinale - révision 26

<https://cuisinesauvage.org/les-plantes/voir/alliaire-officinale/>

Page 3 / 4

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,
2015-2026

Les grandes feuilles basales arrondies (qui auraient le goût d'ail le plus prononcé) se récoltent presque en tout saison mais sont plus coriaces et amères. Au printemps, les jeunes feuilles et fleurs récoltées au sommet de la tige sont les plus tendres.

Conservation:

Le séchage des feuilles ne convient pas car il fait disparaître l'odeur d'ail.

Composition

Contient des vitamines A et C et une huile grasse dans les graines

Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site TelaBotanica](#)
- [Alliaria petiolata sur Google images](#)
- [Alliaria petiolata sur Wikipedia](#)
- Faire un beurre d'Alliaire: Beurre d'alliaire: <https://www.youtube.com/watch?v=KY8KfOfU54o>
- Faire un pesto d'alliaire: <https://www.youtube.com/watch?v=iZEzXbht9Gs>