Lionel RAWAY

AIL DES OURS, c'est le moment !

Vous avez certainement déjà entendu parler de ce fameux ail des ours, symbole du printemps et de la cuisine sauvage ! Il faut dire que cette plante des sous-bois a tout pour plaire : savoureuse, abondante, facile à reconnaître et consommable dans toutes ses parties, *Allium ursinum* se prête à toutes les préparations. Et comme son apparition est assez éphémère (de mars à mai), l'ail des ours fait l'objet d'une convoitise frénétique digne de celle des meilleurs champignons.

Pour l'ail des ours, c'est comme pour le cochon…

…tout est bon ! Peu le savent, mais toutes les parties sont consommables, crues comme cuites : feuilles, fleurs, graines et même bulbes, que l'on veillera à prélever avec modération. Les vertus sont par ailleurs nombreuses : l'ail est riche en vitamine C, stimulant, tonifiant, antiseptique et diurétique.

Des possibilités de confusion avec le muguet ou le gouet sont souvent évoqués, mais c'est généralement la précipitation qui est la source de danger pour les cueilleurs trop confiants. Si l'on prend le temps d'une observation posée des feuilles, en utilisant tous nos sens, cela réduit considérablement les risques d'accidents.

Quelques indices utiles : une présence en colonies abondantes, des fleurs blanches à six tépales blancs, des feuilles allongées aux nervures dites parallèles et, bien entendu, une très forte odeur d'ail !

Sortez votre panier et vos bottes car le printemps est déjà là !

Testez le kroepoek* à l'ail des ours

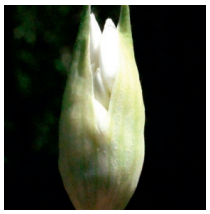
> INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

Ail des ours	30 feuilles
Noix de cajou non salées	100 g
Parmesan en copeaux	100 g
Vinaigre de vin rouge	3 c à s
Kroepeok à l'encre de seiche	20 pièces
Sel	2 pincées
Poivre	2 pincées
Huile de friture	1 litre
Huile d'olive	20 cl
Crumble de lardons	40 g

*ou krupuk : chips de crevettes

> PRÉPARATION :

1 Dans un cutter (ou blender ou hachoir), mettre les feuilles d'ail des ours, les noix de cajou, le parmesan en copeaux, le vinaigre de vin, le sel et le poivre, mixer et ajouter petit à petit l'huile d'olive jusqu'à obtention d'un pesto. Mettre la préparation dans une poche à douille.

2 Frire les kroepoek quelques secondes, les retirer et les égoutter sur du papier absorbant.

3 Déposer sur un plateau et garnir d'un peu de pesto dans la partie la plus creuse du kroepoek. Parsemer de crumble de lardons. Bon appétit !