



Ail des ours

Guide de bonnes pratiques



Table des matières

Sous la loupe du botaniste	4
Vertus	6
Sous le couteau du chef	7
Risotto de concombre à l'ail des ours	8
Pesto à l'ail des ours	9
Asperges, ails des ours, Westmalle et bœuf séché	10
Eviter les confusions	11
1. L'arum tacheté	12
2. Le muguet	13
3. Le colchique	14
En cas d'intoxication	16
Eviter les maladies	17
La douve du foie	17
L'échinococcose	17
Le botulisme	18
Respecter la loi	19
En région wallonne	19
En région Bruxelles-Capitale	20
Mieux comprendre ces textes	20
Nos recommandations	21
Au jardin	23
Pour aller plus loin	24
Cuisine sauvage asbl	25
Contact	26

Printemps

La nature se réveille,

tout comme l'engouement pour l'ail des ours, cette plante qui pousse en abondance dans nos forêts et dont la popularité ne cesse de croître depuis quelques années.

Il a quelques atouts pour convaincre : le goût, les vertus, les fleurs et une générosité qui assure de rentrer le panier bien rempli, même au cueilleur débutant.

Mais **cette abondance n'a qu'un temps** : l'ail des ours n'apparaît que quelques semaines, provoquant une fièvre auprès du public qui se rue en forêt pour y faire ses récoltes.

Cet « ail sauvage » revêt aujourd'hui une valeur symbolique forte. D'une part il marque le retour du printemps ; d'autre part il illustre l'esprit de la cueillette et de ce qu'elle véhicule : geste ancestral, retour à la terre, loisir, gastronomie, autosubsistance...

Aussi bon enfant qu'elle puisse paraître, cette cueillette n'est cependant pas sans risque. **Chaque année de nombreux incidents sont déplorés** : confusions, intoxications, morts.

Parallèlement, des filières peu scrupuleuses s'installent pour alimenter les magasins et les restaurants qui suivent la vague, menant à des prélèvements excessifs ou à de **véritables pillages**. Le milieu est mis sous forte pression.

L'ail des ours est victime de son succès et devient le cauchemar des agents de la conservation de la nature.

Opportunité commerciale ? Mal nécessaire pour un retour à la nature ? Comment écarter tout danger et quelles sont les règles à observer ?

Ce dossier proposé par l'asbl Cuisine Sauvage se destine à limiter les dérives et fait le point sur la question.

Sous la loupe

du botaniste...

L'ail des ours est une plante *vernale*¹ qui tapisse parfois abondamment les sous-bois ou les bords de haies fraîches.

Affectionnant les sols limoneux ou marneux², cet ail de nos forêts peut être trouvé en de nombreux points à Bruxelles et en Wallonie, à l'exception de l'Ardenne où il se fait rare. Plus largement, la distribution de l'ail des ours est située en Europe, en Asie boréale et dans le Caucase.

Son appellation d'ail 'des ours' (*Allium ursinum*) serait liée à la consommation massive qu'en font les mammifères au printemps au sortir de leur hibernation, face à une ressource abondante qui purge leur tube digestif.

La plante pousse en **colonies** et forme de véritables **tapis**, comptant parfois plusieurs centaines de milliers de pieds. Elle abonde donc, mais de manière **très localisée et éphémère** : les premières feuilles surgissent de terre en février, se rendent visibles en mars pour atteindre leur taille maximale (environ 35cm) en avril. Les fleurs éclosent également à cette période : les boutons floraux (fuseaux vert pâle rappelant la plume d'un pinceau) s'entrouvrent pour laisser apparaître des fleurs blanches étoilées à 6 tépales³. Au mois de mai s'entame déjà le déclin : les fleurs passent en graines et les feuilles tombent en déliquescence, jusqu'à disparaître totalement au mois de juin. Ne subsisteront alors que les bulbes qui contiennent les réserves et qui poursuivront sous terre le cycle de cette plante vivace jusqu'au printemps suivant⁴.

L'ail des ours se reproduit principalement par division et multiplication de ses bulbes. Il forme ainsi des populations clonales qui s'étendent très lentement. Pour s'établir dans de nouvelles aires, il compte également sur ses bulbes emportés par des crues ou sur sa dispersion par des mammifères fouisseurs. Notons que la reproduction par les graines est également possible mais souvent moins efficace.

Proche cousin des aulx cultivés présents dans nos potagers, de la ciboulette, du poireau ou encore de l'oignon, l'ail des ours appartenait jadis à la famille des Alliacées, que les taxonomistes ont incorporé désormais à la famille des **Amaryllidacées**.

¹ De printemps.

² Mélange d'argile et de calcaire.

³ Un tépale est une division du périanthe, soit un sépale, soit un pétale. Le terme est utilisé surtout quand on ne sait pas qui est lequel.

⁴ C'est une plante que l'on qualifie de géophyte.

Les feuilles sont vertes, lisses, lancéolées⁵ présentent des nervures dites parallèles. Elles sont disposées par 2 et luisantes sur le dessus, mates sur le dessous. Peu coriaces, elles s'altèrent rapidement au froissement ou sous la griffe d'un ongle, provoquant un effet de « papier buvard ».

Les fleurs sont en forme d'étoile et disposées en ombelle⁶, portées par une longue tige (un scape plus précisément, c'est-à-dire une tige sans feuilles). Elles sont composées de 6 tépales blancs et donneront après floraison des graines sphériques regroupées par 3, de couleur noire et de la taille d'un petit grain de poivre. L'ail des ours a un intérêt apicole. Il est nectarifère, c'est à dire que ses fleurs produisent une bonne quantité de nectar accessible aux abeilles butineuses.

Les bulbes sont souterrains, blancs, lisses et en fuseau, à une seule écaille. Ils mesurent de 1 à 6 cm de hauteur.

Au même titre que d'autres plantes vernaies dont il appartient au cortège (perce-neige, jonquilles, jacinthes, anémones, ficiaires...), l'ail des ours a toute son importance au sein de nos écosystèmes : il développe ses feuilles et ses fleurs hâtivement avant que les arbres ne développent les leurs et ne privent de lumière le sous-bois. Ce faisant, l'ail des ours offre dès la sortie de l'hiver une ressource abondante et bienvenue aux mammifères comme aux insectes.

Bien que la consommation des bulbes soit fortement déconseillée puisqu'elle empêche la survie de la plante, **toutes les parties de l'ail des ours sont comestibles.**

Son abondance (très localisée) n'est pourtant pas gage de pérennité absolue et pourrait masquer sa fragilité : les colonies telles que nous les observons ont mis des dizaines d'années à se développer -certaines étant séculaires- et la pression à laquelle elles sont soumises par des cueillettes trop abondantes peuvent compromettre leur maintien.

Privés de leur feuillage pour réaliser la photosynthèse les bulbes s'épuisent. Et privés de leurs fleurs, les pieds ne produisent plus que des clones sans brassage génétique ; vital au bon maintien d'une espèce.

Des prélèvements abusifs et à répétition peuvent donc mener des colonies à s'affaiblir, se morceler, s'amenuiser puis disparaître.



Photo : Cuisine sauvage



Photo : Pixabay

⁵ Allongées en forme de fer de lance.

⁶ Inflorescence dans laquelle les fleurs sont portées par des pédoncules partants tous du même point.

Vertus

Allium ursinum présente une forte teneur en vitamine C. Il possède également des teneurs en vitamines A et B, des composés soufrés, du sélénium, du fer, du phosphore, du sodium et du cuivre.

Il est reconnu pour ses vertus dépuratives, découlant de ses effets diaphorétiques, diurétiques et expectorants. Il est chélateur⁷ des métaux lourds grâce à sa teneur en sélénium.

Sa vitamine C, vitalisante, est la bienvenue dans notre alimentation durant le printemps, période souvent accompagnée de fatigue et de manque d'énergie.

Grâce à ses composés soufrés et acides aminés, l'ail des ours contribue à réguler et diminuer la pression artérielle et à réduire le cholestérol sanguin en empêchant sa formation. Il est bon pour l'ensemble du système cardio vasculaire et préconisé en cas d'hypertension.

Le bulbe broyé agit comme un antiseptique intestinal. Il empêche la fermentation et améliore l'état de la flore intestinale. Dans l'estomac, il stimule la sécrétion de sucs et a également des propriétés vermifuges. En outre, il joue le rôle d'antiseptique et d'antibiotique en aidant à lutter contre les infections virales.

Par ailleurs, **l'ail des ours est réputé plus digeste que l'ail cultivé.**

Attention cependant aux contre-indications. Les personnes sensibles ou allergiques à l'ail, aux oignons ou apparentés s'abstiendront de consommer l'ail des ours. Il en est de même pour les personnes sujettes à des irritations urinaires ou gastriques ou sous traitement anticoagulant.

Enfin, **la modération demeure le meilleur conseil.**



Photo : Pixabay

⁷ Qui a la propriété de former avec un ion positif métallique un composé (un chélate) soluble et non toxique.

Sous le couteau

du chef ...

L'ail des ours semble cumuler tous les avantages : savoureux, plus digeste que l'ail cultivé, bénéfique pour la santé, abondant et facile à reconnaître⁸; il se consomme cru ou cuit et se prête à toutes les sauces.

Il présente également l'avantage d'être consommable dans toutes ses parties.

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

Les **feuilles** se consomment crues adjointes aux salades ou en pesto ; cuites en potage ou en sauce ; séchées en condiment ou en fromage

Les **boutons floraux** apportent du relief et un croquant délicieux, crus ou conservés au vinaigre

Les **fleurs** crues viendront décorer et relever tous les plats

Les **graines** fraîches ou séchées s'utiliseront en condiment

Les **bulbes** quant à eux pourraient être consommés cuits mais il faudra les prélever avec modération. Mieux vaut en bannir l'usage pour ne pas affaiblir les peuplements.

L'ail des ours se décline donc à toutes les sauces ; la recette la plus populaire demeurant celle du pesto (voir ci-dessous).



A noter cependant, la cuisson comme le séchage font perdre à l'ail des ours une très grande partie de son goût. Il se congèle par contre avantageusement. Le truc : en conserver de petites portions de feuilles hachées ou de jus dans des bacs à glaçons.

La plante des sous-bois fait désormais son apparition sur la carte des restaurants mais également dans les rayons des maraîchers, des pépiniéristes ou des supermarchés.

Chacun se fera son avis sur la tournure commerciale que prend la question, pourvu que les filières respectent les cadres légaux et ne nuisent pas au maintien des stations.

⁸ Voir chapitre 'Eviter les confusions'

Risotto de concombre à l'ail des ours



Une recette de Michel Drion.

Pour 6 personnes :

Concombre 2 pièces
Œufs de harengs (Arënkha) 6 càs

Lait battu (ou mélange lait/yoghourt) 180g

Feuilles d'ail des ours 200g

Xanthane (optionnel) 0,3g

Fleur de sel QS

Poivre QS

Huile d'olive QS

Vesce, fleurs de bourrache, fleur d'herbe à robert QS

Celui qui veut un plat plein de fraîcheur doit se tourner vers le risotto de concombre à l'ail des ours.

Éplucher le concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur. A l'aide d'une petite cuillère, retirer les graines et la pulpe centrale. Récupérer le jus des graines à l'aide d'une cuillère en bois et d'une petite passoire. Réserver. Émincer le concombre en fine brunoise (la taille d'un grain de riz). Vous pouvez aussi le râper ou utiliser votre robot. Réunir la brunoise de concombre et le jus dans un petit poêlon et saupoudrer de Xanthane. (qui donne cette texture 'risotto' au concombre) Porter à ébullition et cuire 2 mn en remuant. Transférer dans un autre récipient et refroidir rapidement dans un bain glacé. Réserver au réfrigérateur.

Blanchir l'ail des ours quelques secondes dans de l'eau bouillante et salée. Refroidir dans de l'eau froide avec des glaçons pour bien fixer la chlorophylle. Mixer au blender avec quelques glaçons. Ajouter éventuellement un peu de bouillon ou de fond de volaille si le coulis est trop épais. Assaisonner.

Saler le lait battu à votre goût (+/- 1 gr de sel) et réserver.

Trancher 24 rondelles de concombre et réserver.

Déposer une cuillère à soupe de risotto de concombre au centre d'une assiette profonde. Poser une cuillère à café d'œufs de hareng sur le dessus. Répartir le lait battu dans les assiettes (+/- 30 gr) ainsi que le coulis d'ail des ours.

Poser 3 tranches de concombre.

Donner un tour de bon poivre et de fleur de sel.

Décorer avec des feuilles de vesce, des fleurs de bourrache, des fleurs de géranium herbe à robert, quelques gouttes d'huile d'olive...

Pesto à l'ail des ours



L'incontournable...

Laver, équeuter et sécher l'ail des ours. Dans une poêle, faire griller à sec les pignons de pin. Râper le parmesan. Dans un mortier, concasser l'ail des ours. Ajouter le gros sel dans le mortier et concasser le tout. Ajouter les autres ingrédients et mixer jusqu'à obtention de la texture souhaitée. Réserver, c'est prêt!!! Conservation : ajouter un filet d'huile d'olive sur la surface du pesto pour une meilleure conservation. Ne pas hésiter à bien saler, là aussi pour une bonne conservation.

Pour 6 personnes :

Ail des ours (feuilles)	100g
Pignon de pin	40g
Parmesan	40g
Gros sel	1 pincée
Huile d'olive (extra vierge)	1 càs

Vous pouvez également mixer le tout dans un robot, mais les puristes utiliseront le mortier.

Notre conseil :

Congeler des feuilles "brutes" d'ail des ours plutôt que le pesto. Votre congélateur sera moins encombré et vous ne prendrez pas le risque de congeler des produits périssables. Vous pourrez ressortir quelques feuilles d'ail dès que vous en aurez besoin.



Plat aux asperges, ail des ours, triple Westmalle et bœuf séché fumé

Soyez le top chef de vos invités en suivant la recette de Carl Gillain !

Pour les plus avertis en gastronomie, mimez cet ambassadeur de la cuisine sauvage en réalisant un plat aux asperges, ail des ours, triple Westmalle et bœuf séché fumé.

Éplucher et cuire les asperges dans de l'eau salée 30 minutes à 83°C.

Blanchir l'ail des ours pendant 2 minutes à l'eau bouillante, glacer et mixer, ajouter 1% de sel du poids total.

Mettre le tout en bol à Pacojet et laisser au congélateur 5 heures. Turbiner.

Pour la Triple Westmalle, réaliser une mousseline classiquement ou mettre dans le thermomix à 70°C et à vitesse 8.

Torréfier les pignons de pain au four à 150°C pendant 7 minutes.

Réaliser une fine julienne de bœuf séché fumé.

Dresser le tout dans l'assiette, les asperges sont servies froides.



Pour 4 personnes :

Bottes d'asperges	1 pc
Ail des ours	QS
Triple Westmalle	50g
Fond de volaille	200g
Blancs d'œuf	100g
Pignons de pin	50g
Fines tranches de bœuf séché fumé	60g



Ces recettes sont issues du site www.cuisinesauvage.org, un site collaboratif et libre de droits⁹ -développé avec le soutien de la Wallonie-, sorte de 'Marmiton des plantes sauvages'. Les internautes peuvent y trouver gratuitement des centaines de recettes inspirantes ou y partager les leurs.

⁹ Placé sous License Creative Commons.

Éviter

les confusions


Bien que l'ail des ours puisse sembler facile à reconnaître, des accidents sont déplorés chaque année ; entraînant parfois jusqu'à la mort.

Il y a quelques mois dans le Puy de Dôme, un homme de 62 ans est décédé après avoir ingéré du colchique en pensant qu'il s'agissait d'ail des ours.¹⁰

Deux ans auparavant en Alsace, c'étaient un homme et une femme qui perdaient la vie pour avoir commis la même erreur¹¹ alors que l'année d'avant et dans la même région, deux personnes avaient déjà été hospitalisées en réanimation¹² pour avoir elles aussi confondu les deux plantes.

De son côté, le **Centre Antipoisons** belge nous informe¹³ que parmi les espèces végétales avec le plus d'exposition¹⁴, on retrouve l'arum tacheté (*Arum maculatum*) en 5e position ainsi que le muguet (*Convallaria majalis*) en 8e position ; deux plantes dont le feuillage ou le milieu peuvent s'approcher de celui de l'ail des ours et qui piègent le cueilleur occasionnel.

Mais ces confusions ne sont pas le fait exclusif des néophytes. Des cueilleurs plus avertis se laissent fréquemment piéger par **un excès de confiance qui endort leur vigilance**. L'abondance constitue également source de danger, générant des cueillettes plus hâtives et moins attentives. Des intrus s'invitent alors dans les paniers.



A noter : les colonies d'ail des ours sont parfois si vastes qu'elles emplissent tout le milieu de leur odeur. Après avoir foulé et cueilli quelques feuilles, les chaussures, paniers, serpes et narines se retrouvent imprégnées de ce parfum. **S'appuyer uniquement sur l'odorat pour distinguer les intrus est donc plutôt imprudent.**

On veillera donc à multiplier les critères de reconnaissance de l'ail des ours ainsi qu'à **bien connaître ses faux semblables**.



A noter : **il n'existe pas de 'truc' pour savoir si une plante est comestible ou non**. Seule une identification précise permettra d'accéder à cette information.

¹⁰ https://www.lamontagne.fr/clermont-ferrand-63000/actualites/apres-le-deces-dun-habitant-du-puy-de-dome-suite-a-une-intoxication-comment-distinguer-lail-des-ours-du-colchique_14138190/

¹¹ https://actu.fr/societe/un-homme-meurt-apres-avoir-confondu-colchique-lail-ours-appel-prudence_33459407.html <https://france3-regions.francetvinfo.fr/grand-est/alsace-femme-meurt-apres-avoir-confondu-ail-ours-colchique-lors-cueillette-1825368.html>

¹² <https://france3-regions.francetvinfo.fr/grand-est/c-est-saison-ail-ours-ne-pas-confondre-colchique-muguet-toxiques-1672877.html>

¹³ Dans leur rapport d'activités 2021.

¹⁴ En 2021.

Trois confusions fréquentes

1. L'Arum tacheté (*Arum maculatum*)

L'arum est une plante **toxique** qui se retrouve souvent au sein des stations d'ail des ours dont il partage les milieux. Ses feuilles sont sagittées¹⁵, présentent une nervation pennée¹⁶ et sont fréquemment ponctuées de taches noires. Elles n'ont aucune odeur d'ail.

Elles sont donc sensiblement différentes de celles de l'ail des ours mais des variations de forme peuvent rendre la distinction malaisée. **L'arum se retrouve fréquemment au sein des paniers**, emporté par mégarde par le cueilleur hâtif.

En cas d'ingestion, il provoque une sensation de brûlure en bouche et irrite les muqueuses par lesquelles il transite.



Arum tacheté.

Photo : Tela Botanica



Confusion possible entre arum et ail des ours (à droite). Photo : Cuisine sauvage

Les parties souterraines se retrouvent également mêlées à celles de l'ail des ours et pourraient souffrir des mêmes confusions. Le tubercule de l'arum (ci-dessous aux extrémités) est oblong¹⁷ et muni de nombreux filaments en alêne tandis que le bulbe de l'ail des ours est blanc et en fuseau (ci-dessous au milieu).



Tubercules de l'arum tacheté et bulbe de l'ail des ours (au centre). Photo : Cuisine Sauvage

¹⁵ Se dit d'une feuille en forme de pointe de flèche.

¹⁶ Nervures secondaires opposées par deux, de chaque côté d'un axe, comme des arrêtes de poisson.

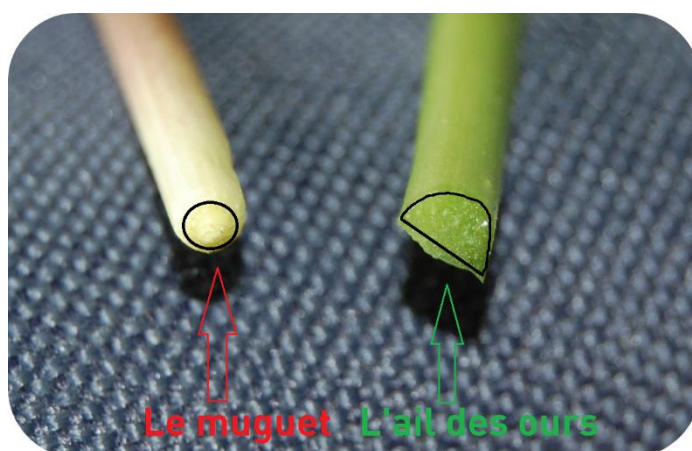
¹⁷ Qui est plus long que large.

2. Le Muguet (*Convallaria majalis*)

Le muguet est une plante **toxique** dont les feuilles sont semblables à celles de l'ail des ours.

Pour un néophyte, il pourrait être difficile de discerner les deux espèces sans leurs fleurs. Des critères tels que le milieu, l'odeur, le toucher revêtent ici leur importance ; rappelant que la botanique et la cuisine sauvage sont matières de sens.

Pour différencier le muguet de l'ail des ours, il est possible de se fier à une coupe de la tige. L'ail des ours a une tige semi-cylindrique tandis que celle du muguet est ronde à la coupe (de même que le colchique, autre plante sauvage qui peut créer des confusions). Les feuilles du muguet sont par ailleurs plus coriaces.



Coupe tige muguet et ail des ours.

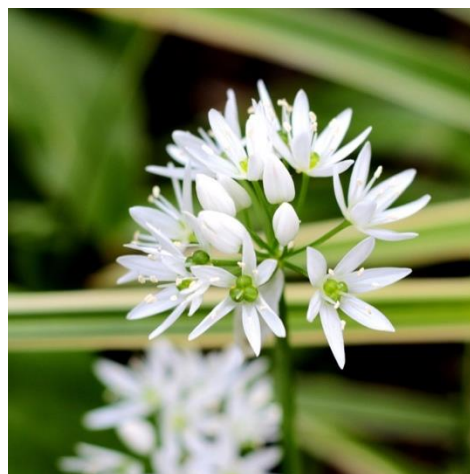
Photo : Centre Antipoisons belge

La distinction se fait beaucoup plus aisément lorsque les plantes sont en fleurs : la fleur de muguet est en forme de clochette et celles de l'ail des ours sont en forme d'étoile, disposées en ombelle.



Fleurs du muguet.

Photo : Pixabay



Fleurs de l'ail des ours.

Photo : Pixabay

3. Le Colchique (*Colchicum autumnale*)

Le colchique est une plante **toxique** fréquemment confondue avec l'ail des ours.

Sa fleur est de couleur rose lilas mais ne permet pas une identification étant donné qu'elle apparaît en automne, or l'ail des ours fleurit au printemps.

Les feuilles de colchique apparaissent cependant au printemps et sont souvent confondues.

On retiendra du colchique que ses feuilles sont plus coriaces que celles de l'ail des ours.

Sa tige est cylindrique tandis que celle de l'ail des ours est semi-cylindrique.

Le bulbe du colchique est rond et foncé contrairement à celui de l'ail des ours qui est blanc et en fuseau.

L'ail des ours pousse plutôt en milieu fermé et le colchique en milieu ouvert mais des zones telles que des lisières de forêt sont des zones propices au chevauchement des deux espèces.

Toutes les parties du colchique sont violemment toxiques.

Il renferme de la colchicine qui est un très puissant alcaloïde.



Fleur de colchique.
Photo : Tela Botanica



Feuilles de colchique.
Photo : Tela Botanica

10 clés pour reconnaître L'ail des ours

Allium ursinum

1. Uniquement au printemps
2. Dans des milieux frais
3. Forme des colonies
4. Bulbe blanc lisse
5. Fleurs blanches étoilées
6. Forte odeur d'ail
7. Feuilles lancéolées
8. Luisant dessus - mat dessous
9. S'abîme rapidement
10. Nervures parallèles



CUISINE SAUVAGE
Découvrez les plantes comestibles

En cas d'intoxication

Suite à l'ingestion d'une plante toxique, il est recommandé de contacter son médecin ou le Centre Antipoisons au plus vite.

Pour la Belgique le numéro est le suivant : **070 245 245**

Un numéro que chacun devrait encoder dans son répertoire téléphonique

Le nom de la plante ingérée sera une indication précieuse. Si vous ne le connaissez pas, un pharmacien, fleuriste, pépiniériste ou botaniste pourront vous être utiles.

Le centre anti-poisons français formule les recommandations suivantes :

QUE FAIRE ? en cas d'intoxication ?

Ne donnez pas à boire.

Ne faites pas vomir la victime.

Le lait n'est pas un antidote

Appelez le centre antipoison.

Si la personne ne respire pas ou n'est pas consciente, appelez le SAMU (15)

N'attendez pas que les symptômes de l'intoxication apparaissent

<https://centres-antipoisons.net/>

Le numéro d'urgence pour la Belgique (112) reste par ailleurs utile.

Eviter

les maladies...

Certains lieux ne conviennent pas à une cueillette.

Le bon sens nous tiendra naturellement éloigné des bords de routes, décharges, remblais et autres lieux pollués mais il conviendra de se rappeler que les bords de champs sont également à éviter car ils concentrent souvent herbicides et pesticides.

Pour éviter de cueillir des plantes souillées ou parasitées, on veillera par ailleurs à ne pas cueillir au pied de murs et de piquets ou sur des promontoires ; ou tout autre élément d'appel pour les déjections (animales ou humaines).

On craindra notamment **l'hantavirose** qui est une infection virale transmise à l'homme par l'intermédiaire de l'excrément, de l'urine et de la salive des rongeurs.

En outre, **la leptospirose** qui est une maladie bactérienne transmise par les urines du rat.

Pour se prémunir de la maladie de Lyme, il est conseillé de porter des vêtements qui couvrent les bras et les jambes pour se protéger de morsures de tiques qui pourraient être infectées.

Sont également à craindre par les cueilleurs :

La douve du foie, un ver plat parasite (*Fasciola hepatica*) qui transite par les herbivores et qui peut infecter les tissus hépatiques et les canaux biliaires humains, provoquant une fasciolose. Celle-ci se manifeste par de la fièvre, des troubles digestifs, une fatigue intense et des douleurs abdominales au bout de quelques semaines. Le développement du parasite transitant également par un mollusque d'eau douce, on **proscrira toute cueillette dans des pâturages** (ovins, bovins, équins, porcins), **a fortiori si une zone humide** est à proximité.

Des végétaux crus ou mal cuits présentent un risque de contamination.

L'échinococcose, aussi appelée ténia du renard, est une zoonose qui peut être véhiculée par les loups, les chiens, les renards et plus rarement par les chats. Leurs déjections peuvent contenir des œufs de *Echinococcus multilocularis* qui, ingérés par l'homme peuvent entraîner une maladie mortelle (dite échinococcose alvéolaire) qui affecte le foie. Il peut s'écouler 5 à 10 ans avant l'apparition des premiers symptômes tels qu'une douleur au niveau du foie et parfois une jaunisse.

Contrairement aux croyances véhiculées, **ce ne sont pas les urines mais bien les fèces** qui contiennent les œufs d'échinocoques.

Contrairement à d'autres croyances : **un lavage, une congélation ou un séchage ne suffisent pas à écarter les risques**. Une cuisson efficace permettra par contre de s'en prémunir.

Une autre maladie est également à craindre, bien qu'elle ne soit -tout comme la maladie de Lyme- pas spécifiquement liée à la consommation des plantes sauvages :

Le botulisme alimentaire, une maladie paralytique grave due aux toxines produites par une bactérie anaérobie¹⁸ du genre *Clostridium* dans les aliments. L'intoxication par cette toxine botulique extrêmement puissante ne survient presque jamais avec des produits frais mais plutôt par l'ingestion d'une nourriture mal conservée ou dont la préparation aurait manqué d'hygiène.

A ce titre, **les populaires pestos d'ail des ours faits maison peuvent présenter un risque mortel.**

Pour se prémunir des risques, on retiendra que cette toxine botulique ne résiste ni à la chaleur ni à une exposition prolongée à l'oxygène. **Une cuisson peut donc s'avérer utile** (là où la congélation ne l'est pas). A défaut de cuisson, une consommation rapide de la préparation est préconisée.

Afin de mesurer l'importance de ce risque, on notera qu'en Belgique seuls 19 cas de botulisme d'origine alimentaire ont été confirmés en 31 ans¹⁹.

¹⁸ Bactéries qui ont du mal à vivre ou qui ne peuvent pas se multiplier en présence d'oxygène.

¹⁹ De 1988 à 2019, selon le Centre National de Référence basé chez Scienano (un centre de recherche et l'Institut national de santé publique en Belgique).

https://www.sciensano.be/sites/default/files/rapport_annuel_tia2020_fr_2021.pdf

Respecter la loi

Il existe peu ou prou de textes spécifiques sur le sujet rédigés de manière compréhensible par le quidam. Il existe cependant des listes d'interdits entre lesquels le cueilleur devra faire son chemin, le principe général étant que *'ce qui n'est pas interdit est autorisé'*.

A Bruxelles, la cueillette (sur terrain public) est tout simplement interdite.
En Wallonie, elle est autorisée là où elle n'est pas interdite.

En région wallonne

Le Département de la Nature et des Forêts souligne que seules les parties aériennes de l'ail des ours peuvent être prélevées et que la quantité maximale est de deux poignées par personne et par jour. Pour toutes cueillettes autorisées, il faut circuler à pied et rester à proximité immédiate des sentiers et chemins forestiers. En cas d'infraction, l'amende peut varier de 1 à 15.000 euros (à multiplier par les décimes additionnels, c'est-à-dire par 8).

Michel Fautsch, conseiller en biodiversité, nous rappelle que :

En forêt privée, toute cueillette à but commercial ou non doit faire l'objet d'une autorisation préalable de son propriétaire qui en fixera les conditions²². Moyennant l'autorisation précitée, la cueillette en forêt privée constituera donc une réponse à bien des besoins.

En forêt publique, pour une cueillette à but commercial, il faut solliciter une autorisation explicite du DNF qui déterminera la faisabilité, les conditions, les zones et le prix à payer pour l'autorisation de prélèvement. En fonction des quantités et des montants, cela passera soit par une attribution par gré à gré ou par la constitution de lots et d'une adjudication publique²³. A cette occasion, une autorisation ciblée de circuler avec des véhicules motorisés pourra être délivrée.

En forêt domaniale²⁴, une autorisation générale est accordée pour pratiquer la cueillette et pour les autres forêts publiques (propriétés communales, de CPAS, etc.) : il faut s'adresser au cantonnement forestier ou au Syndicat d'Initiative. (Pour savoir si une forêt est publique ou privée, vous pouvez vous rendre sur le portail cartographique de la Wallonie.
<http://geoapps.wallonie.be/Cigale/Public>)

On retiendra bien entendu que sur l'ensemble du territoire, sauf dérogation²⁵, **la cueillette d'espèce intégralement protégée²⁶ est interdite²⁷** (l'ail des ours n'en faisant pas partie) et qu'**en réserve naturelle²⁸, aucune cueillette n'est autorisée²⁹**, sauf dérogation³⁰.

²² En vertu de l'article 50 du décret du 15/07/2008 relatif au Code forestier.

²³ En vertu de l'article 74 du Code forestier et de l'article 28 de l'arrêté du Gouvernement wallon du 27/05/2009 relatif à l'entrée en vigueur et à l'exécution du décret du 15 juillet 2008 relatif au Code forestier.

²⁴ La forêt appartenant à la Wallonie.

²⁵ Une dérogation ne pourra être accordée que lorsqu'un des motifs listés à l'article 5 de la loi sur la conservation de la nature du 12/07/1973 est rencontré.

²⁶ Espèces intégralement protégées reprises aux annexes VIa et VIb de la même loi. Voir la liste des espèces protégées <http://biodiversite.wallonie.be/fr/plantes-protégees-et-menacees.html?IDC=3076>

²⁷ En vertu de l'article 3 §2 de la même loi.

En région de Bruxelles-Capitale

Sur l'ensemble du territoire de la Région de Bruxelles-Capitale, les espèces végétales protégées figurant à l'annexe II.2.2° ne peuvent pas être cueillies³¹.

Dans les zones vertes, les zones vertes de haute valeur biologique, les zones de parcs, les zones de cimetières, les zones forestières, les zones de servitudes au pourtour des bois et forêts du PRAS, les zones Natura 2000, les réserves naturelles et les réserves forestières, les espèces végétales protégées figurant à l'annexe II.3.B ne peuvent être cueillies³².

En exécution de l'ordonnance du 1er mars 2012 relative à la conservation de la nature, le Gouvernement bruxellois a également adopté des arrêtés interdisant la cueillette de plantes sauvages.

L'ail des ours est une espèce qui jouit d'une protection géographiquement limitée³³.

Quels sont les **risques encourus en cas d'infraction** ? Sauf hypothèse de dérogation octroyée en vertu de l'article 83 de l'Ordonnance relative à la conservation de la nature, le non-respect de ces interdictions est une infraction passible d'un emprisonnement de huit jours à deux ans et/ou d'une amende de 50 à 100.000 euros³⁴.

La législation bruxelloise ne fait pas de distinction entre une cueillette à des fins particulières et une cueillette à des fins professionnelles.

Cette carte reprend les Zones Natura 2000 en Région bruxelloises et des Réserves Naturelles et Forestières en Région bruxelloises :

<https://geodata.leefmilieu.brussels/client/view/5f80baca-0f9b-40e4-90d9-f64b03c0da7f>

Cette carte n'est cependant pas tout à fait à jour : 2 récentes petites Réserves Naturelles agréées situées sur le territoire d'Anderlecht n'y sont pas encore reprises.

Mieux comprendre ces textes ?

Bruxelles environnement : Guy Rotsaert

Tél : +32 2 5634197

SPW Agriculture, Ressources naturelles et Environnement : Xavier Rollin

Tél. : +32 (0)81 33 58 63

²⁸ Vocabulaire générique qui englobe la réserve naturelle domaniale, la réserve naturelle agréée, la réserve forestière et la zone humide d'intérêt biologique. Voir la liste et la Localisation des sites concernés : <http://biodiversite.wallonie.be/fr/reserves-naturelles-co.html?IDC=825>

²⁹ En vertu de l'article 11 de la même loi. Pour les ZHIB, en vertu de l'article 2 de l'arrêté de l'exécutif régional wallon du 08/06/1989 relatif à la protection des zones humides d'intérêt biologique.

³⁰ Une dérogation ne pourra être accordée que lorsqu'un des motifs listés à l'article 41 de la même loi est rencontré.

³¹ En vertu de l'article 70 §1er, 1° de l'ordonnance du 1er mars 2012 relative à la conservation de la nature.

³² En vertu de l'article 70, §1er, 2° de l'ordonnance du 1er mars 2012 relative à la conservation de la nature.

³³ En vertu de l'annexe II.3.B de l'Ordonnance du 1er mars 2012 relative à la conservation de la nature.

³⁴ Article 93, 8°, Ordonnance relative à la conservation de la nature.

Nos

recommandations

Circulation excessive en forêt, quiétude des animaux non respectée, flore ou milieux menacés, risques sanitaires, prélèvements non autorisés, non-respect total des règles...

La cueillette de l'ail des ours souffre aujourd'hui de nombreuses dérives et de véritables pillages sont constatés, surtout lorsque des fins commerciales entrent en jeu.

Cette pression sur le milieu soulève des craintes et questionne les règles en vigueur qui tendent à se resserrer.

La cueillette de l'ail des ours, comme des plantes sauvages en général, présente pourtant des opportunités multiples. Alimentaires, de divertissement ou même gastronomiques ; mais aussi –avec un peu de recul- en termes de sensibilisation à la protection de l'environnement.

Car cueillir, c'est une façon extraordinaire de conserver un lien avec une nature dont nous sommes de plus en plus distants. (Et comment faire de lien plus intime qu'en l'ingérant ?) C'est une manière de se réapproprier son alimentation, dont nous ne comprenons plus les filières. C'est s'aérer, bouger, rencontrer, tisser du lien, prendre du plaisir en se promenant dans la nature, l'œil attentif. C'est éveiller son regard à ce qui nous environne.

Cueillir c'est comprendre des concepts abstraits, soudainement amenés à portée de main : la biodiversité, la saisonnalité, la fragilité des milieux, la pollution des sols, le changement climatique, la souveraineté alimentaire...

Pour que ce plaisir et ces bénéfices demeurent, **nous plaçons pour une cueillette éthique, légale et sans risque.**

En ce qui concerne l'ail des ours, voici quelques recommandations pour y parvenir :

1. Respectez la loi

Choisissez un endroit où la cueillette est permise. Questionnez l'administration ou le propriétaire des lieux sur les règles en vigueur et les quantités autorisées.

2. Evitez les confusions

Une cueillette ne s'improvise pas ! Partez accompagné sur vous êtes un néophyte ; restez vigilant si vous êtes un habitué. Multipliez les critères (milieu, forme, couleur, toucher, odeur...) et apprenez à connaître les apparentés toxiques. En cas de doute abstenez-vous ! Ne mettez ni votre vie ni celle des autres en danger !

3. Inutile d'en prendre des tonnes !

Il est fréquent d'avoir les yeux plus gros que le ventre et de ne pas pouvoir consommer toute sa propre récolte. Le goût de l'ail des ours étant assez puissant, une petite quantité suffit à relever les plats. Ne prélevez que le nécessaire afin d'en laisser pour la nature et permettre une régénération.

4. Respectez la fragilité du milieu

L'abondance des stations ne doit pas faire oublier leur fragilité. Laissez les bulbes dans le sol et ne piétinez pas les alentours : comestibles ou non, les plantes ont toutes la même valeur dans la nature.

5. Ne laissez pas de trace de votre passage

Déplacez-vous en cueillant et privilégiez une cueillette à la main, plus propice à la sélectivité et à la modération. Si vous avez besoin d'un ustensile c'est que vous êtes probablement en train de dépasser un usage privé et modéré. Ne laissez bien entendu aucun déchet derrière vous. Votre cueillette ne devrait pas se voir une fois terminée.

6. Optez pour une double vérification

Une fois de retour de cueillette, imposez-vous de prendre la minute nécessaire pour passer en revue votre récolte **feuille par feuille**, sur un plan de travail ou en lavant votre récolte par exemple. Les intrus y apparaîtront plus facilement.

7. Veillez à l'hygiène

Choisissez des zones saines pour votre récolte.

De retour, lavez-vous les mains. Lavez votre cueillette à grande eau, gardez votre plan de travail propre et vos récipients stériles. Maîtrisez vos recettes et les modes de conservation. Recouvrez vos préparations et datez-les. Consommez rapidement. Si vous voulez écarter les risques de maladies, cuisez vos aliments.

8. Repiquez au jardin

Créez votre propre garde-manger en plantant de l'ail des ours dans votre jardin. Vous en augmenterez la biodiversité et réduirez bien des risques lors de votre cueillette qu'il ne sera plus nécessaire de faire en forêt. Si vous prélevez des bulbes quelque part, soyez particulièrement modéré.

Au jardin

Vous disposez d'un jardin et vous aimez l'ail des ours ? Nous vous conseillons vivement d'en repiquer chez vous !

- L'ail des ours est **vivace**, il subsistera donc plusieurs années
- Formant de petits tapis, il fera office de **couvre sol** au printemps
- **Ephémère**, il laissera place à d'autres plantes à l'été
- **Comestible**, il constituera un garde-manger à portée de votre main³⁶ dans lequel vous pourrez puiser **sans faire pression sur les milieux** naturels ni risquer l'amende
- Sa présence augmentera la **biodiversité** de votre jardin, d'autant qu'étant **mellifère**, il attirera des butineurs tels que les abeilles et papillons³⁷.
- L'ail des ours agrémentera vos parterres de ses **fleurs blanches** délicates
- Il vous permettra de suivre la **saisonnalité** de votre jardin, un concept malmené depuis l'accessibilité en tout temps des produits alimentaires dans les supermarchés.

L'idéal est de **planter l'ail des ours** durant le mois de mars ou de le semer en automne. Il vit le mieux aux endroits semi-ombragés où le sol est riche en nutriments et en humus. Avant de le planter, il est recommandé d'enrichir la bande avec un peu de compost ou de feuilles mortes. En automne, pailler la bande d'ail avec des feuilles.

On trouve de plus en plus de plants sur les étals. Si vous les prélevez malgré tout en forêt, respectez la loi et soyez particulièrement modéré dans vos prélèvements !



Intérêt mellifère. Photo : Pixabay

³⁶ Agrémenter son jardin d'espèces comestibles est également une façon de progresser vers une alimentation plus saine et plus durable. C'est aussi tendre vers plus d'autonomie alimentaire et de résilience en se réappropriant la responsabilité de son alimentation, plutôt que de la déléguer à autrui.

³⁷ L'enjeu des pollinisateurs. L'abeille tient le premier rôle dans la sauvegarde de la biodiversité. Selon l'Institut National de la Recherche Agronomique (INRA), 35% de notre alimentation, 84% des espèces cultivées en Europe et 80% des espèces sauvages dépendent de la pollinisation des abeilles.

Pour aller plus loin

Fiche botanique

Vous trouverez des fiches descriptives de l'ail des ours sur le site de l'association [Cuisine sauvage](#) * ou sur le site [Tela Botanica](#).

*Les informations reprises sur ce site collaboratif sont libres de droit. A nos yeux, le savoir lié à l'usage des plantes relève du patrimoine historique et commun. Il ne peut être privatisé ni faire l'objet de mainmise. En conséquence, les informations que nous diffusons sur ce site ne font l'objet d'aucun copyright.

Recettes

Le web regorge de recettes utilisant des plantes sauvages comestibles. Sur [cette page](#) vous trouverez une sélection de recettes à l'ail des ours, toutes libres de droits : <https://cuisinesauvage.org/recipe/> .

Balades d'initiation

Des balades d'initiation aux plantes comestibles sont proposées par de nombreuses associations aux quatre coins du pays.

L'association Cuisine sauvage, agréée par la Région Wallonne, propose des balades ludiques et interactives de 2h30, aux prix de 9€/pers., pour apprendre à reconnaître les plantes sauvages, savoir quelle partie utiliser, éviter les confusions ... Des dizaines de balades sont programmées en 2023 en Wallonie et à Bruxelles. [Agenda des balades](#) : <https://cuisinesauvage.org/balades-plantes-comestibles/> .

Ateliers cuisine

Les gourmands opteront pour une activité plus complète : une initiation et une cueillette suivies d'un atelier cuisine participatif au cours duquel un repas gastronomique et complet est élaboré sur base de la récolte effectuée. De tels ateliers sont proposés par l'association Cuisine sauvage dans ses locaux à Namur ou à domicile dans tout le pays sur demande. Parmi l'agenda des ateliers "classiques" figurent quelques ateliers ayant spécifiquement pour thème l'ail des ours et au cours desquels **la plante est déclinée dans tous les plats, du menu au dessert.**

Formation de 15 week-ends

Pour les plus mordus, Cuisine sauvage a créé une formation diplômante très complète et variée de deux ans pour apprendre à reconnaître les plantes sauvages, à les cueillir en toute sécurité et à les cuisiner avec goût et créativité. Plus d'informations sur [cette page](#) : <https://cuisinesauvage.org/formation-en-cuisine-sauvage/>

Livres de référence

- Ducerf, G., & Moutsie. (2013). *Récolter les jeunes pousses des plantes sauvages comestibles en toute confiance, sans risques de confusion*. Terran.
- Couplan, F., & Styner, E. (2020). *Plantes sauvages, comestibles et toxiques*. Delachaux et Niestlé.
- Bissegger, M. (2012). *La cuisine des plantes sauvages, 130 recettes simples à réaliser avec les plantes de nos campagnes*. Ulmer.
- Bertrand, B. (2006). *Ail des ours. Aïe, aïe, aïe les ails sauvages!*. Terran.

Cuisine sauvage

ASBL

Cuisine sauvage est une association qui dispense depuis plus de dix ans des formations sur la cuisine des plantes sauvages comestibles. Ce projet cherche à promouvoir, sans but lucratif, l'usage des plantes sauvages comestibles dans l'alimentation dans un but de reconnexion à la nature et à soi-même. Cette mission d'éducation et de sensibilisation est soutenue par le Ministère wallon de l'Environnement et l'association est agréée par la Région wallonne en tant qu'organisme d'Education à la Nature et à l'Environnement

Chez Cuisine sauvage, nous savons que s'intéresser aux plantes comestibles modifie le regard indifférent que nous leurs portons, dès lors qu'elles cessent d'être inconnues et deviennent utiles. Au travers de leur découverte **nous ouvrons des portes qui conduisent à un éveil** : à la saisonnalité, à la biodiversité, à l'alimentation... ; lequel peut être transformé en changements de comportements pour un mieux vivre, avec et dans ce qui nous entoure.

« Qu'est-ce qu'une mauvaise herbe sinon une plante dont on n'a pas encore découvert les vertus ? »



La marchandisation de la nature ne nous intéresse pas. Nous privilégions une approche douce, responsable et qualitative des plantes sauvages, centrée sur la découverte et non sur l'exploitation. Nous ne sommes pas des fournisseurs de plantes sauvages, ni des pépiniéristes, ni des restaurateurs ; notre métier est l'éducation.

Citons Wade Davis à ce propos qui décrit à merveille notre identité et notre conviction : *“Le rôle ultime de l'ethnobotanique n'est pas d'identifier de nouveaux produits utiles au monde moderne, mais plutôt de promouvoir une façon profondément différente de vivre notre relation à la nature.”*

Notre association propose des balades, ateliers cuisine, conférences et formations à destination des particuliers, écoles, entreprises ou professionnels de la restauration. Le siège de l'association est basé à Namur où se situe le centre de formation.



Depuis peu, Cuisine sauvage a développé une formation complète de deux ans permettant d'aller beaucoup plus loin dans la découverte de cet univers. Une formation pointue de haut niveau qui rassemble chaque année 45 étudiants venus de tous pays. **Plus d'informations sur cette formation** : <https://cuisinesauvage.org/formation-en-cuisine-sauvage/> .

Contact



Lionel RAWAY

Coordinateur

+32.478.512.602

 CUISINE SAUVAGE
Découvrez les plantes comestibles

Rue de Dove, 686
5100 Namur (B)

www.cuisinesauvage.org



Blandine DELLISSE

Stagiaire

0491.20.96.03

 CUISINE SAUVAGE
Découvrez les plantes comestibles

Rue de Dove, 686
5100 Namur (B)

www.cuisinesauvage.org

• **Rédaction** : Cuisine sauvage asbl - mars 2023

• **Contributions** :

- Bruxelles environnement
- Département de la Nature et des Forêts, SPW
- Michel Fautsch, conseiller en biodiversité et fondateur de *Nature in Progress*
- Centre Antipoisons Belge

• **Mise en page** : [Greenpig](https://www.greenpig.be/) <https://www.greenpig.be/>

Document sous licence Creative commons CC BY SA



Sources

- *Les précautions à prendre pour vos cueillettes sauvages.* (2016, 4 septembre). <http://avellana.fr/cueillette-sauvage-precautions/>
- Perrier, S. (2018, 1 août). *Les risques à connaître avant de cueillir des plantes sauvages.* <https://www.montagnenature.com/les-risques-a-connaître-avant-de-cueillir-des-plantes-sauvages/>
- Raimondi, A. (2019, 7 mai). *L'échinococcose peut contaminer nos potagers.* <https://www.planetesante.ch/Magazine/Autour-de-la-maladie/Maladies-infectieuses/L-echinococcose-peut-contaminer-nos-potagers>
- Centre Antipoisons belge. (s.d.). *Attention lors de la cueillette de l'ail des ours.* <https://www.centreantipoisons.be/nature/plantes/attention-lors-de-la-cueillette-de-lail-des-ours>
- Calendula, C. (2021, 14 décembre). *Cueillette des plantes sauvages : quelles quantités ?* <https://carolinecalendula.blog/2021/12/14/cueillette-des-plantes-sauvages-queelles-quantites/>
- Centre Antipoisons belge. (s.d.). Rapport d'Activité 2021. <https://www.centreantipoisons.be/sites/default/files/imce/Rapport%20d%27activit%C3%A9%202021.pdf>
- Centre Antipoisons belge. (s.d.). *Comment réagir en cas d'ingestion de plante par un enfant ?* <https://www.centreantipoisons.be/nature/plantes/comment-r-agir-en-cas-d-ingestion-de-plante-par-un-enfant>
- *Les propriétés de l'ail des ours.* (s.d.). <https://www.gammvert.fr/conseils/conseils-de-jardinage/les-proprietes-de-l-ail-des-ours>
- *Les multiples bienfaits de l'ail des ours.* (s.d.). <https://www.herbonata.fr/blog/les-conseils-de-myriam-2/les-multiples-bienfaits-de-l-ail-des-ours-42#Les-bienfaits-th%C3%A9rapeutiques-de-l-ail-des-ours>
- *L'ail des ours, mieux que l'ail ordinaire.* (2014, 16 juillet). <https://www.plantes-et-sante.fr/articles/plantes-medicinales/2099-lail-des-ours-mieux-que-lail-ordinaire>
- Organisation mondiale de la Santé. (2018, 10 janvier). *Botulisme.* <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/botulism#:~:text=Le%20botulisme%20alimentaire%20est%20une,un%20individu%20%C3%A0%20un%20autre>
- Berthoud, M. (2021, 27 septembre). *Botulisme : faites des pestos de plantes sauvages sans risque.* https://cueilleurs-sauvages.ch/blog/botulisme-faites-des-pestos-de-plantes-sauvages-sans-risque/?nab=3&utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F
- *Botulisme.* (s.d.). <https://www.sciensano.be/fr/sujets-sante/botulisme>
- *Planter de l'ail des ours dans le jardin.* (2023, 19 janvier). <https://hausinfo.ch/fr/jardin-balcon/verdir-balcon-jardin/herbes-aromatiques-balcon-jardin/fines-herbes-a-z/ail-des-ours.html>
- *Les abeilles protègent la biodiversité : prenons soin d'elles!* (2021, 15 mars). <https://vivonslenergieautrement.fr/les-abeilles-protègent-la-biodiversite-prenons-soin-delles/>
- *Législation cueillette en Wallonie.* (s.d.). <https://cuisinesauvage.org/legislation-cueillette-en-wallonie/>
- *Règlement bruxellois sur la protection de la flore.* (s.d.). <https://cuisinesauvage.org/reglement-bruxellois-protection-de-flore/>
- Service Public de Wallonie. (2020, 16 décembre). *Circuler en forêt nécessite le respect de quelques règles en Wallonie.* <https://spw.wallonie.be/circuler-en-for%C3%AAt-n%C3%A9cessite-le-respect-de-quelques-r%C3%A8gles-en-wallonie>
- Isabelle. (s.d.). *Crackers ail des ours / fleur de sel.* <https://cuisinesauvage.org/recipe/crackers-ail-ours-fleur-de-sel/>
- Cordier, P. (s.d.). *Cake à l'ail des ours et à la bûche de chèvre.* <https://cuisinesauvage.org/recipe/cake-a-lail-ours-a-buche-de-chevre/>
- Drion, M. (s.d.). *Comme un risotto de concombre - œufs de hareng - lait battu - coulis d'ail des ours.* <https://cuisinesauvage.org/recipe/risotto-de-concombre-oeufs-de-hareng-lait-battu-coulis-dail-ours/>
- Corbi. (s.d.). *Pesto à l'ail des ours.* <https://cuisinesauvage.org/recipe/pesto-de-lail-ours/>
- Gillain, C. (s.d.). *Asperge, ail des ours, triple Westmalle et bœuf séché fumé.* <https://cuisinesauvage.org/recipe/asperge-ail-des-ours-triple-westmael-boeuf-seche-fume/>
- Fautsch, M. (2023, 18 février). *Cueillette sauvage et législation en Wallonie* [Diapositives].
- Sciensano. (s.d.). *Botulisme.* <https://www.sciensano.be/fr/sujets-sante/botulisme#surveillance-en-belgique>
- Sciensano. (2020). *Toxi-infections alimentaires en Belgique. Rapport annuel de 2020.* https://www.sciensano.be/sites/default/files/rapport_annuel_tia2020_fr_2021.pdf