

Pour la médecine populaire, l'ail des ours est depuis toujours une précieuse plante médicinale, souvent employée contre les troubles digestifs. Mais cette plante printanière parfumée séduit aussi les gourmets depuis longtemps.

Jürg Lendenmann

# L'ail des ours

## Subtil et sain messenger printanier

A peine la neige a-t-elle fondu que l'ail des ours commence à déployer toute sa vigueur. Au plus tard en mars, les feuilles vert clair de ce vigoureux messenger du printemps commencent à se faire remarquer – dans les forêts ombragées et humides, les parcs et les jardins. Selon la légende, les feuilles de l'ail des ours seraient le premier aliment que l'ours mange pour reprendre des forces après l'hibernation. C'est pourquoi la plante a pris le nom de l'animal totem des Germains et des Celtes, symbole de force et de fertilité.

L'ail des ours (*Allium ursinum*) est également appelé ail sauvage, ail des bois ou ail pétiolé. Appartenant à la famille des alliées (*Alliaceae*) comme l'oignon et l'ail, il se répand dans toute l'Europe ainsi qu'en Sibérie jusqu'à la presque île d'Asie orientale, Kamtchatka. Et si l'on trouve souvent des tapis entiers d'ail des ours, la raison est simple: les bulbes sécrètent des acides phénoliques dans le sol qui empêchent les graines d'autres plantes de germer.

### Un messenger de printemps aux vertus médicinales

Depuis toujours, la médecine populaire apprécie les multiples vertus de cette plante herbacée résistante. Les Romains la mangeaient en salade et la nommaient *Herba salutaris* (herbe salutare) en raison de ses vertus efficaces pour purifier l'estomac et le sang. L'abbesse et mystique

Hildegarde de Bingen (1098–1179) a mentionné la «viriditas» de l'ail des ours – la «force qui fait tout croître, pousser et verdin». Le curé herboriste Künzle a lui aussi vanté les mérites de l'ail des ours, le désignant comme l'«un des remèdes les plus forts et les plus puissants», et a écrit: «Aucune autre herbe du globe ne semble aussi efficace que l'ail des ours pour purger l'estomac, l'intestin et le sang.»

### Une multitude de bienfaits

L'ail des ours est riche en vitamine C (150mg/100g), en manganèse (320mg), en magnésium (22 mg) et en fer (3 mg), mais contient aussi de nombreuses huiles essentielles, aux effets antibactériens, anti-inflammatoires et permettant de réduire le taux de lipides. Les bulbes frais entiers et l'herbe fraîche permettent d'obtenir le principe actif. Comme pour l'ail, le bulbe est finement haché ou consommé sous forme de jus en cas d'artériosclérose ou pour traiter l'hypertension. On utilise aussi des extraits de la plante contre les troubles digestifs. En homéopathie, l'*Allium ursinum* (HAB), extrait des plantes entières, fraîches et cueillies au moment de la floraison est utilisé pour traiter les troubles de la digestion.

### Attention: risque de confusion

Les propriétés des délicates feuilles lancéolées sont très efficaces à l'époque de la récolte, avant que la plante ne forme ses fleurs blanches en forme d'étoile.

Mais attention: les feuilles de l'arum, du muguet et du colchique, toutes toxiques, sont très semblables à celles de l'ail des ours. Un signe distinctif permet de reconnaître la plante: ses feuilles dégagent un parfum d'ail. Une fois cueillies, les feuilles doivent être conservées au frais, entre 2 et 10°C, dans un endroit humide, et être consommées rapidement.

### Un régal très apprécié

L'ail des ours est tombé dans l'oubli à la fin du Moyen Age. Il est ensuite réapparu dans les années 1970 en tant qu'herbe aromatique et condiment très tendance. Son succès ne s'est pas fait attendre. En 2003, quelque 40 tonnes ont été vendues sur le marché suisse des légumes. Les feuilles, presque exclusivement récoltées là où l'ail des ours pousse à l'état sauvage, sont proposées à la vente entre mi-mars et fin avril. En cuisine, il s'utilise de multiples façons: dans les saucisses, les salades, les soupes, les sauces ou le beurre aux fines herbes, le pain, avec les pâtes, en pâte à tartiner, dans le séré et les yogourts ou sous forme de pesto. Les bulbes peuvent être mis à mariner dans de l'huile d'olive avec d'autres fines herbes et des dés de fromage de brebis – une délicieuse recette méditerranéenne.

## Recette Vista

### Hamburgers à l'ail des ours Pour 4 personnes

- 400g de feuilles d'ail des ours, sans la tige
- 1 œuf
- 200g de séré  $\frac{3}{4}$  gras
- 40g de fromage de chèvre frais ou de sbrinz râpé
- 5 cs de panure
- 2-3 cs de farine fleur
- un peu de sel marin aux herbes
- un peu de poivre du moulin
- huile d'olive pour la cuisson

#### Préparation

- 1 Mettre les feuilles d'ail des ours encore bien mouillées dans une casserole et les étuver jusqu'à ce qu'elles tombent légèrement. Bien les égoutter à l'aide d'une passoire en les pressant. Hacher finement.
- 2 Mélanger l'œuf, le séré et le fromage. Ajouter l'ail des ours, la panure et la farine, bien mélanger, saler et poivrer.
- 3 Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. A l'aide d'une cuillère à glace, former des boules dans la masse et les déposer dans la poêle, les aplatir légèrement. Faire revenir les hamburgers des deux côtés à feu moyen.

#### Conseil

Accompagner les hamburgers à l'ail des ours de pommes de terre rissolées.

Extrait de: Brigitte Speck, Christian Fotsch:  
**Aus meinem Naturgarten.** Kochen mit Heilkräutern  
und Gewürzen. 2012. (en allemand)  
FONA Verlag, ISBN 978-3-03780-469-8

