

L'AIL DES OURS

Ses premières feuilles sortent début mars, la plante fleurit début mai, courant juin puis les feuilles se flétrissent et la plante disparaît. La feuille d'ail des ours a une consistance délicate comme une feuille de laitue, avec une délicate odeur d'ail si on la froisse; lorsque la plante est en [fleurs](#), tout le sous-bois fleurit bon l'ail.

Attention si vous n'êtes pas familier de la plante à **ne pas la confondre avec de l'[arum](#)** (qui ressemble peu) **ou du [jeune muguet](#)** (qui ressemble énormément), qui sont très toxiques. L'odeur qui se dégage de l'ail des ours est un bon repère, et le dos des feuilles est légèrement irisé, contrairement au muguet qui a également une feuille beaucoup plus dure.

Les feuilles fraîches peuvent être utilisées comme épice, coupées menu comme de la ciboulette ou du persil et mises sur du pain, sur les soupes, les sauces, les salades et les plats à base de viande. Ceci est approprié pour les diarrhées chroniques et aiguës, mais également en cas de constipation lorsque celle-ci est due à des crampes internes ou à un relâchement de l'intestin.

Faire des tartines.

Bien laver les feuilles et les hacher fin, puis les répartir sur une tartine beurrée.

Mélanger aussi l'ail des ours haché à du **fromage de chèvre frais**.

Avec ce même **fromage de chèvre frais à l'ail des ours**, tartinez des tomates séchées et faites-en de délicieux petits rouleaux apéritifs

Pour un **guacamole de printemps**, il vous faut 2 avocats bien mûrs, le jus d'un citron vert ou d'un demi citron, quelques feuilles d'ail des ours (qui remplace l'échalotte habituelle) et des épices.

Dans un bol, écraser la chair des deux avocats à la fourchette et arroser du jus de citron. Ajoutez l'ail des ours haché puis du poivre de cayenne ou du piment, du paprika et un peu de sel. Goûter et rectifier l'assaisonnement à votre convenance.

Pesto

Environ **100 grammes de feuilles d'ail des ours hachées**, **1/4 de verre d'huile d'olive** et une **pointe de couteau de sel**.

Bien laver les feuilles, comme tout ce que l'on ramasse dans la nature en général, pour éliminer tout risque d'[échinococcose](#), puis les sécher. Les hacher ensuite finement, les passer même au mixer et mélanger avec le reste des ingrédients. Au besoin ou à l'envie, passer pour un petit tour au mixer. Remplir des petits pots en laissant 1cm de vide au sommet et compléter par un peu d'huile pour que ça se conserve bien. Ensuite, au frigo, ou à la cave pour ceux les grosses réserves.

Que faire ensuite avec ces pestos ? Plein de choses, et surtout tout ce dont vous aurez envie ! Tout simplement sur des pâtes, sur une salade dans la vinaigrette, avec du séré sur des pommes de terre

Huile aromatisée.

laisser infuser quelques feuilles d'ail des ours dans de l'huile d'olive pour 3 semaines avant de filtrer.

On peut aussi **congeler les feuilles**, tout simplement par petits paquets.

Beurre à l'ail des ours

Mélanger du beurre ramolli avec de l'ail des ours haché. Direction le réfrigérateur pour qu'il se raffermisse un peu, puis former un rouleau dans du film alimentaire et le mettre au congélateur. Il suffit ensuite de couper des rondelles et de les congeler.

Cuisiner les boutons de fleurs

Choisissez de préférence de **petits boutons**, encore bien fermés. Les laver, les égoutter, puis les répartir dans des petits bocaux bien lavés, voire stérilisés. Ajouter quelques **graines de moutarde**, un ou deux grains de **poivre et/ou de coriandre** et une pincée de sel.

Remplir alors les bocaux avec du **vinaigre blanc** bouillant, et refermer immédiatement les pots avant de les retourner pour les laisser refroidir sur leur couvercle

Elixir à l'Ail des ours

Prendre des feuilles ou des oignons coupés en petits morceaux dont on remplit une bouteille jusqu'au goulot, mais sans forcer, recouverts d'eau-de-vie à 38-40 % ou autres liqueurs maison, et placés 14 jours au soleil ou à proximité d'un fourneau. Tous les jours, on en prend 10 à 15 gouttes réparties en quatre doses, dans un peu d'eau. Cet élixir développe la mémoire.

Sauce blanche

Dans une casserole faire fondre 25g d'huile d'olive et faire revenir des échalottes et de l'ail des ours haché (ail des ours que nous avons congelé au printemps dernier). Une bonne quantité pour qu'on sente bien le goût. Ajouter de la farine, un peu de vin blanc puis du lait d'amande ou de soja petit à petit et jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Ajouter 50g de fromage rapé et de la muscade. Saler et poivrer.

Mayonnaise végétale

Mélanger de la crème de sésame avec de l'eau chaude, ajouter de la purée d'amande douce, puis de l'ail pressé et du citron

pour un apéritif

Mélanger du pesto (1c.c) avec du fromage blanc et étendre sur une tranche fine de navet ou de radis noir

pour une soupe

Faire d'abord cuire les légumes (carottes, p. de terre etc...) et mettre l'ail des ours fraîche quand la soupe est cuite !

(Beaucoup de recettes de tartes, pizzas etc... se trouvent sur les sites cuisine d'internet)