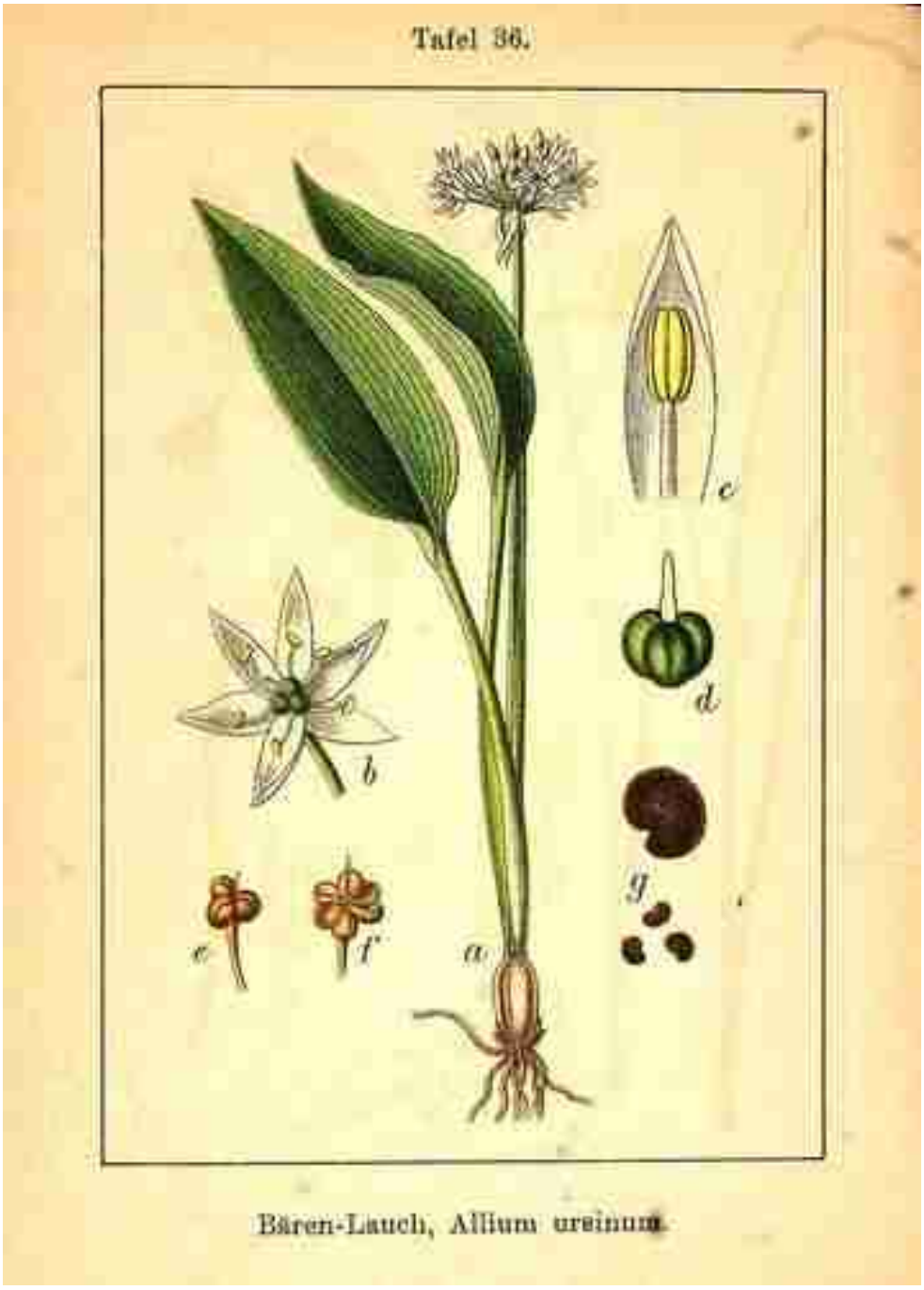
Ail des ours

(Allium ursinum)



C'est une plante de sous-bois frais et ombragés, à fleurs blanches, de 20 à 50 cm de hauteur. Lorsque son feuillage est légèrement froissé, elle dégage une forte odeur — caractéristique — d'ail. Les feuilles apparaissent en février-mars et les fleurs d'avril à juin. La période de la récolte se termine avec les premières fleurs.

Résistance au gel : -20/-24°C ;

Comestibilité :
Ses feuilles fraiches se consomment crues dans les salades, ou sous forme de pesto, soupe ou encore comme épice, ciselées sur du pain ou dans les soupes, sauces, salades, plats à base de viande et tisanes. On peut également les cuire comme des épinards, les consommer sur des tartines avec du séré, du tofu ou encore dans du yaourt nature, et on en fait un beurre assaisonné pour les grillades.