

Qu'est-ce donc que cet Ail des Ours ?



(*Allium ursinum* ; du celtique all : brûlant et du latin ursus : ours)

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. C'est une plante sociale qui forme parfois de vastes colonies dans les sous-bois frais ou le long des ruisseaux. Les feuilles apparaissent en février-mars et les fleurs d'avril à juin. La période de la récolte se termine avec les premières fleurs.

Appelé aussi ail des bois, ce serait la première chose que les ours mangent au sortir de leur hibernation, ceci explique le nom. Mais les humains seraient bêtes de s'en priver, car cette plante est un trésor de saveurs et de santé. Vitamine C, magnésium, fer, plein de bonnes choses pour nous requinquer après notre hibernation à nous ! Il purifie le sang, ouvre l'appétit et stimule la digestion, équilibre la flore intestinale et stimule la pousse des cheveux