

L'ail des ours

Ail sauvage, ail des bois

C'est une plante vivace de la famille des Amaryllidacées. Elle dégage bien sur une odeur d'ail.

Son nom vient du fait que les animaux à la fin de l'hiver la recherchent et en consomment les feuilles pour se purger.

Elle pousse dans les sous bois à l'ombre ou elle peut s'étendre sur de grandes surfaces.

C'est une plante comestible qui est revenue à la mode aujourd'hui. De nombreux chefs de cuisine l'utilisent. Dans les salades ou cuite dans les potages, sur les grillades ou pour préparer des pestos.

Elle a des vertus connues depuis l'antiquité, elle a une haute teneur en vitamine C, et elle a des propriétés amaigrissantes.

C'est une plante mellifère donc d'un grand intérêt pour les butineurs.

Elle avait la réputation de protéger les femmes enceintes qui en portaient sur elles.

