

L'ail des ours : origine et utilisation

Par Elisabeth B.

L'ail des ours est une plante autochtone d'Europe centrale – autre que l'oignon et l'ail qui ont été importés.

Elle est traditionnellement utilisée comme plante médicinale pour soulager les problèmes gastriques et intestinaux, l'hypertension et artériosclérose. Grâce à sa richesse en soufre, elle aide à éliminer les métaux lourds.

Le nom « ail des ours » a la même signification en allemand où il se dit "Bärlauch" . Comme il pousse tôt dans l'année, il était la première nourriture que les ours trouvaient après leur longue hibernation. Cela les aidait pour une transition rapide vers le printemps, pour commencer à digérer et nettoyer leur corps.

Toute la plante est comestible mais le goût est meilleur avant qu'elle ne commence à fleurir en avril.

Je garde le pesto en bocaux pendant 3 à 6 mois dans un endroit frais. Ma recette est la suivante :

- 300 g d'ail des ours coupé très finement
- 70 g d'amandes, légèrement grillées et broyées
- 70 g de parmesan en poudre
- 350 ml d'huile d'olive

Pour conserver dans des bocaux, la pâte doit être recouverte d'huile

D'une autre manière, l'ail des ours peut tout simplement être finement coupé, mis dans un bocal et couvert d'huile. Il ne doit pas y avoir de bulles d'air dans le mélange. De cette manière très simple le mélange peut se conserver une année entière et ainsi avoir de l'ail des ours toute l'année.

Fermenté il peut aussi se conserver une année....essais en cours...