Du Pesto à l’ail des ours pour saluer le départ de Monsieur Winter !

*Article réalisé avec le concours de Séverine Lafarge, naturopathe**

Pour concocter les deux recettes de pesto que nous vous proposons, les feuilles d’ail des ours ont été cueillies le long de deux petites rivières du Finistère : sur les bords du Camfrout (Pays de Landerneau-Daoulas) par Séverine, sur ceux du Douron (Pays de Morlaix) par Liliane, ma maman. Des cueillettes effectuées en une de ces journées ensoleillées de mars s’en venant, qui donnent furieusement envie de chanter avec Gilbert Bécaud : « Monsieur winter, monsieur winter, monsieur winter, go home!» * Cela ne nous rajeunit guère, mais à chacun.e sa madeleine de Proust ! L’histoire ne nous dit pas si l’hiver s’enfuit devant l’haleine chargée des amateur.e.s d’ail des ours…

Mais avant de découvrir ces deux délicieuses recettes, laissons Séverine nous en conter de bien belles sur l’ail des ours (*allium ursinum),* autrement connu sous le nom d’ail des bois ou ail à larges feuilles. Outre son savoir, elle s’est appuyée sur *La flore forestière tome 1 Plaines et collines* et l’encyclopédie libre Wikipédia.

Cette plante herbacée fait partie de la famille botanique des Amaryllidacées, appelée *Bärlauch* en allemand, aglio orsino en italien, bear’s garlic en anglais (ail des ours) et *daslook* (ail des blaireaux) en néerlandais, en référence à une légende selon laquelle, après l’hibernation, ces mammifères se mettent en quête de ces feuilles pour se purger.

Elle pousse de mars à juin (la partie aérienne dessèche en juillet) sous l’ombre des forêts de feuillus aux bords des

ruisseaux sur une terre riche en humus. Premières à apparaître les feuilles mesurent jusqu'à 5cm de large et présentent de larges nervures. La tige est anguleuse et présente 2 angles saillants nets. Les fleurs blanches sont réunies en ombelle présentent 6 pétales pointus.

Riche en vitamine C et huiles essentielles sulfurées, l'ail des ours présente des propriétés médicinales identiques à son cousin l'ail cultivé : dépurative, antiseptique, vermifuge, hypotenseur, hypolipémiant, hypoglycémiant.

L'ail des ours a été très utilisé en Europe et en Asie. On peut manger ses feuilles comme légume ou condiment, ainsi que son bulbe mais il est assez coriace, ses fruits jeunes ou ses graines piquantes. Malgré la puissance de leur odeur, leur saveur est délicate avec une note sucrée et agréablement piquante. Ses feuilles se consomment crues dans les salades, se préparent sous forme de pesto et soupe ou comme épice dans des salades, des tisanes. On peut également les cuire comme des épinards, les consommer sur des tartines avec du tofu ou encore dans du yaourt nature, laitier ou végétal. On en fait enfin un beurre assaisonné pour les grillades. Ses boutons floraux (d'avril à juin en France) sont également comestibles. Passé avril, quand les fleurs sont bien présentes, les feuilles deviennent plus amères sans pour autant être impropres à la consommation.

A ne pas confondre lors de votre cueillette avec le muguet (froissez bien les feuilles pour différencier olfactivement la feuille d'ail des ours), l'ail triquètre ou ail à 3 angles (l'ail des ours ne présente que 2 angles sur la tige), ail naturalisé en Bretagne utilisé plutôt pour l'ornement, qui lui croît sur les talus et présente une feuille peu large. Cette confusion avec l'ail des ours n'est cependant pas dangereuse car l'ail triquètre est propre à la consommation mais moins parfumé que l'ail des ours.

Le pesto à l'ail des ours de Séverine

- 180g de feuilles d’ail des ours
- Une poignée d’amandes ou de pignons de pin (environs 90g)
- 100g de parmesan
- 200ml d’huile olive ou /et colza
- une pincée de sel

On mixe le tout et le tour est joué, à déguster en tartinable ou sur un plat de pâtes.

Séverine rappelle au passage que c’est un excellent vermifuge, protecteur cardiovasculaire et qui « nettoie » le microbiote ….

Le pesto à l’ail des ours de Liliane

Ingrédients : feuilles d’ail des ours fraîchement cueillies – purée d’amande blanche – huile d’olive, soyu, vinaigre balsamique – cumin.

Hacher les feuilles puis incorporer les autres ingrédients et mixer ensuite jusqu’à obtention d’une crème verte onctueuse. Mettre en pot de verre conservé au frais ou congeler pour le plaisir de déguster votre pesto au beau milieu du prochain Monsieur Winter !

* « Mister Winter, Go Home » (Gilbert Bécaud – 1969) : https://www.youtube.com/watch?v=5BAJ8AyfVfU

*Séverine Lafarge, naturopathe : https://www.naturopathefinistere.com/

,