



## L'ail sauvage ou ail des ours

Le printemps revient et nous rencontrerons (et nous sentirons) bientôt l'ail des ours.

Les feuilles sont excellentes en complément d'une salade verte ou en soupe.

La saison des orties commence également, voici une recette de soupe qui convient aux deux : faire revenir un oignon, faire cuire une julienne ou des poireaux, on peut ajouter une ou deux pommes de terre et surtout un bouillon cube de poulet.

Au dernier moment ajouter une bonne quantité d'ail des ours ou d'ortie.

Les orties doivent être cueillies très jeunes (10 à 20 cm de hauteur), et rincées.

Utilisez des gants en caoutchouc pour les sortir de l'eau et n'utilisez que les feuilles.

Servir avec de la crème fraîche.

Bon appétit,

*Elizabeth*

## Ail indicateur

La composition de la végétation en milieu boisé peut varier fortement d'un endroit à l'autre, en fonction du climat, des conditions du sol et de la lumière. Les groupes de plantes qui apparaissent souvent ensemble sont désignés sous le vocable d'associations forestières. Celles-ci ont été répertoriées en se basant sur la présence de certaines espèces herbacées caractéristiques.

Ces plantes indicatrices peuvent même dominer la strate herbacée, du moins le temps nécessaire pour faire éclore feuilles, fleurs et fruits. Un des meilleurs exemples est constitué par l'ail sauvage, mieux connu sous le nom d'ail des ours.

Si on peut trouver en région wallonne des colonies d'ails des ours dans des hêtraies naturelles, c'est essentiellement une variante de la chênaie-frênaie que cette espèce signale. Elle y est accompagnée par le gouet tacheté, la mercuriale vivace, la petite pervenche et parfois aussi la campanule gantelée.

Normalement le muguet se rencontre sur des

sols plus secs que ceux recherchés par l'ail des ours. La ressemblance de leurs feuilles doit cependant inciter les consommateurs à la plus grande prudence en l'absence de fleurs, le caractère très toxique du muguet étant reconnu depuis longtemps.

### Une stratégie conquérante

Des observations suivies de population d'ails des ours ont permis de témoigner de leur dynamisme. Une dizaine de plantes fleuries, serrées sur une surface inférieure à une feuille A4, ont donné naissance au bout de 9 années, à un peuplement occupant une surface de 4 mètres carrés et comptant plusieurs centaines de pieds fleuris. On peut donc estimer qu'au départ d'une graine unique, leur nombre a été multiplié par 100 environ en une dizaine d'années.

### De multiples vertus

En nommant cette plante, notre imagination recompose le spectacle d'un plantigrade, au sortir de sa tanière, reprenant des forces et justifiant son régime omnivore en se régaland à pleine « gueulée » de cette espèce précoce.

Si les néerlandophones voient plutôt un blaireau (daslook) profiter des largesses de l'ail sauvage, les herboristes ne sont pas les derniers à avoir reconnu son intérêt culinaire et médicinal. Feuilles et bulbes sont utilisés comme légume ou condiment. Excellent cru dans les salades, d'une saveur délicate, à la

fois sucrée et piquante, il renferme d'importantes quantités d'une huile essentielle sulfurée, ainsi que de la vitamine C et d'autres substances.

*(Article écrit par Jean Rommes, extrait de la revue Natagora n°36)*



Extrait d'une lettre de Louis Aragon  
à Jacques Doucet  
(papiers inédits 1917-1931 Gallimard 2000)

*Puis tout de suite j'ai été pris à un espèce  
de piège que je connaissais bien.*

*On me dira que cela est imbécile, mais  
pas plus que la vitesse et son attrait pour  
les automobilistes.*

*Que veut-on y faire, moi j'aime la marche.  
Alors quand je m'y mets, il faut que  
tous les jours je suive les routes, je les  
abandonne : et ce sont les champs que l'on  
coupe, les haies, les collines. Je veux  
toujours aller un peu plus loin comme si  
j'attendais quelque chose d'un paysage ou  
même d'une borne kilométrique.*

***La marche est une façon d'opium  
mécanique...***