



Partie I  
**Des racines  
et des plantes**

## Ail des ours

*Allium ursinum* L. •  
Amaryllidacées

-  Vivace
-  Toute l'année,  
idéale de juillet à mars.



### Usages à travers le temps

L'ail des ours était peu populaire autrefois. Au 1<sup>er</sup> siècle après J.-C., Pline l'Ancien et Dioscoride en décrivaient les propriétés médicinales, notamment contre les vers intestinaux et les morsures de serpents. Plus tard, selon John Wright, des auteurs anglophones évoquaient cette plante en des termes peu flatteurs, la qualifiant de « facilement reconnaissable à son odeur répugnante<sup>1</sup> ».

En Pologne, l'ethnobotaniste Łukasz Łuczaj souligne que les feuilles n'ont jamais été mentionnées comme aliment dans les sources ethnographiques, et que le bulbe n'a été utilisé que dans un seul village pour assaisonner la viande<sup>2</sup>.

Plante sans histoire ? Pas si sûr ! Au Danemark, des bulbes carbonisés d'ail des ours ont été découverts sur le site archéologique d'Halsskov, attestant que cette plante était utilisée dans l'alimentation humaine préagricole il y a 7 000 ans.

Sur les rives des lacs de Chalain et de Clairvaux, dans le Jura français, des villages néolithiques datant de 6 000 ans ont révélé des concentrations exceptionnelles de pollen d'ail des ours dans leurs sédiments. Ces grains surpassaient parfois ceux des céréales cultivées, ce qui suggère une consommation très importante, même pendant la floraison de la plante<sup>3</sup>.

Aujourd'hui, l'ail des ours est devenu un symbole de reconnexion à la nature et connaît un regain d'intérêt grâce à sa popularisation médiatique, et ce partout en Europe. Cependant, cette popularité a entraîné une exploitation commerciale intense, notamment pour le pesto ou les restaurants. Dans certaines régions, cette pression menace la plante, comme dans la forêt alluviale de Leipzig en Allemagne où, en février 2023, près d'une tonne d'ail des ours a été illégalement récoltée et abandonnée sur place par ses cueilleurs<sup>4</sup>.

1. Wright John, *The Forager's Calendar*, Profile Books, 2020, p. 96.

2. Texte en attente.

3. Texte en attente.

4. Texte en attente.

### Expériences et anecdotes de terrain

Un mois d'avril, ma partenaire m'entraîna dans une promenade bucolique dans les forêts de Leipzig. Son véritable plan ? Cueillir de l'ail des ours, une plante que je ne supportais pas à l'époque. En approchant de la ville, un nuage odorant – aussi insoutenable qu'inattendu – me prit de court. Grâce à sa patience et témérité, j'ai développé depuis une passion pour cette famille de plantes et, en toute ironie, je lui ai offert récemment un magnifique bouquet de fleurs d'ail des ours (p. XX) dont nous nous sommes régales (même si, avouons-le, ça ne sent pas la rose !). J'en suis venu à comprendre que, ce qui me rebutait, ce n'était pas la plante en elle-même mais l'excès avec lequel elle est utilisée en cuisine. Chaque partie dégage un parfum distinct qui évolue au gré de sa croissance.

On peut lire que son bulbe est coriace<sup>5</sup>, qu'il a une saveur de savon et qu'il est sans intérêt gastronomique<sup>6</sup>. C'est faux ! Récoltés en fin de floraison, les bulbes se révèlent doux, presque sucrés, et peuvent remplacer l'oignon ou l'ail, même si leur arôme est de moindre intensité. Mieux vaut les consommer crus, en salade, car leur parfum disparaît à la cuisson.

Lorsque la plante entre en dormance, elle disparaît de la surface, cédant sa place à d'autres végétaux. Ceux qui savent où elle pousse en abondance peuvent alors creuser à l'aveugle pour en extraire les bulbes. À cette période, crus comme cuits, ils sont croquants, juteux et ont fortement le goût d'ail. Plus on récolte tard dans l'hiver, plus la couche extérieure des bulbes devient fibreuse. Celle-ci pourrira au printemps, ne laissant en été que quelques fibres brunes autour ①.

En creusant de la sorte, j'ai remarqué que, dans un sol meuble et bien drainé, les petits bulbes se trouvent juste sous la surface, tandis que les plus gros se situent entre 15 et 20 cm de profondeur. Certaines sources mentionnent même qu'ils peuvent descendre jusqu'à 30 cm. Mais comment ces bulbes parviennent-ils à s'enfoncer alors que les plantes ne bougent pas ? C'est en découvrant l'existence des racines contractiles ② (p. XX) que je trouvai la réponse à cette énigme. En revanche, dans les sols saturés

5. Texte en attente.

6. Texte en attente.

d'eau des forêts alluviales, les plus gros bulbes restent à peine enterrés. Ça vaut le coup de marcher dans la gadoue !

### ⚠ Risque de confusion

Toxique : au printemps, avec les feuilles du **muguet** (*Convallaria majalis* L.), du **gouet** (*Arum maculatum* L.) ou du **colchique** (*Colchicum autumnale* L.), distingués facilement par leurs organes souterrains (p. XX).

Sans danger : avec d'autres *Allium*, également comestibles.

### Identification

**Générale** De 15 à 40 cm, formant des tapis denses dans les sous-bois humides ③.

**Feuilles** Apparaissent en mars-avril, glabres, ovales, allongées, jusqu'à 25 cm, nervures parallèles, face supérieure brillante ①, inférieure mate ②, bords lisses.

**Pétiole** Triangulaire élargi à la base.

**Fleurs** Ombelles sphériques, fleurs blanches étoilées ③ (avril à juin).

**Racine** Bulbe oblong, mesurant jusqu'à 9 cm de long et ø 2 cm, affublé de racines fasciculées et contractiles.

### Habitat

Zones boisées humides et ombragées : forêts de feuillus, mixtes, alluviales, clairières, haies ombragées. Fréquent sous les hêtres sur sols riches en argile et marne.

Présent dans presque toute l'Europe, évitant le pourtour méditerranéen sauf en montagne.

### Statut de protection

Espèce non menacée à l'échelle européenne, mais cueillette réglementée ou interdite localement pour éviter la surexploitation. Vérifiez le statut local avant toute récolte.

