

Accueil > Émissions > Les Mitonnages de Jacky > Au bonheur de l'ail des ours

## LES MITONNAGES DE JACKY par [Jacky Durand](#)

LE SAMEDI DE 8H55 À 9H



# Au bonheur de l'ail des ours

20/04/2019

3 MIN



PODCAST



EXPORTER



Allez cueillir cette plante du renouveau printanier qui fait un fameux pesto.

- *Crédits : Bruno AzuLay - Getty*

Comme tous les printemps, j'ai une grosse envie d'aller battre la campagne pour y dénicher quelques gourmandises. Alors, après les pissenlits en salade et avant les fleurs d'acacia en beignets, je vous emmène cueillir cette merveille qu'est l'ail des ours. Allez, on chausse nos bottes et on s'enfuit dans un petit coin de France propice à cette plante.

L'ail des ours aime les sous-bois humides, à proximité d'un ruisseau par exemple. Tiens Caroline, un jour, je vous apprendrai à pêcher les vairons, ces tout petits poissons qui font de délicieuses fritures. Mais revenons à l'ail des ours : ses feuilles commencent à sortir de terre dans le courant du mois de mars. Elles sont d'un vert tendre, véritable ode au printemps. Attention, Caroline, lors de la cueillette, il ne faut surtout pas confondre l'ail des ours avec le muguet qui lui est toxique. Les feuilles de l'ail des ours sont beaucoup plus souples que celles du muguet, et surtout, elles dégagent une sincère odeur d'ail quand on les froisse.

Il faut cueillir l'ail des ours feuille par feuille en coupant leurs tiges, ce qui évite de les mélanger avec d'autres plantes. Vous pouvez aussi récolter les boutons des fleurs qui sont un délice, simplement sur une salade ou confits au vinaigre à la manière des cornichons. Son bulbe peut aussi se manger en condiment. Quand l'ail des ours fleurit blanc en ombrelle, c'est la fin de la récolte de cette plante qui est censée être la première nourriture des ours après leur hibernation.

L'ail des ours est porteur de vertus médicinales depuis fort longtemps. On le dit dépuratif, vermifuge, digestif, hypotenseur, voire même amaigrissant...Des traces ont été retrouvées dans des habitations datant du Néolithique. Jadis, l'*Allium ursinum*, était considérée comme une plante magique associée à la magie blanche. On pensait que porté par une femme enceinte dans ses poches, il protégerait l'enfant à naître.

### **Que faire quand on rentre chez soi avec son panier d'ail des ours ?**

Les feuilles doivent se consommer très fraîches mais vous pouvez aussi tenter de les congeler. Lavez-les soigneusement à l'eau avec quelques gouttes de vinaigre blanc. Séchez-les sur du papier absorbant. Après, c'est que du bonheur.

Crus, les feuilles d'ail des ours sont un régal en salade, en solo mais aussi mélangées avec un mesclun et d'autres herbes. Vous pouvez couper les feuilles à la manière de la ciboulette et assaisonner ainsi une poêlée de légumes, un poisson, une viande. Vous pouvez réaliser un beurre d'ail des ours en malaxant du beurre avec des feuilles finement ciselées. Vous pouvez aussi les incorporer à un fromage blanc avec du sel et du poivre.

### **La recette !**

Et surtout, vous pouvez réaliser une recette emblématique avec cette pépite du printemps qu'est le pesto d'ail des ours. Il vous faut :

de l'huile d'olive ou de noix par exemple,  
des fruits secs comme des amandes,  
des pignons de pin,  
des cerneaux de noix et pourquoi pas des noisettes.

Du parmesan mais cela peut-être aussi un autre fromage dur et à fort caractère et un tout petit sel si besoin sachant que le fromage est déjà salé.

Mixez doucement vos feuilles d'ail des ours avec un peu d'huile, puis les fruits secs, puis le fromage râpé.

Retrouvez France Culture sur   

Il faut mélanger le tout sans se presser car les feuilles d'ail des ours ne doivent pas chauffer dans votre mixeur.

Vous pouvez conditionner votre pesto d'ail des ours dans de jolis pots qui feront de jolis cadeaux, à conserver au frais bien sûr.

Ce pesto est un régal avec des pâtes fraîches et je l'adore aussi sur une simple tranche de pain grillé. C'est aussi très bon avec une soupe aux jeunes orties printanières comme celle préparée par Hélène Lipietz dans son épatant restaurant librairie [Le poirier au loup](#), à Avallon dans l'Yonne. Retenez cette adresse car elle mérite le détour, c'est à un jet de pierres de l'autoroute du soleil si vous partez en vacances.

---

## À découvrir

- [La petite musique du céleri rémoulade](#)
- [Quand la bonnote fait le printemps](#)
- [Jules Chauvet, la conscience du vin](#)
- [Le bonheur est dans le chou de Bruxelles](#)

Tags : Gastronomie

## L'ÉQUIPE

### Production

Jacky Durand

## Réalisation

Jean-Christophe Francis


Retrouvez France Culture sur :



### **Recevez quotidiennement votre dose indispensable de culture et de savoirs.**

Pour vous abonner, saisissez votre adresse email.

**JE M'ABONNE**



Retrouvez nous sur

[f](#) [t](#) [v](#)

[d](#)

Presse et communiqués  
Papiers, la revue de France Culture

Fréquences  
Applications  
Aide à l'écoute

**S'abonner à nos newsletters**

Retrouvez France Culture sur : [f](#) [v](#) [✉](#)

## THÉMATIQUES

### Actualités

Droit et justice, Économie, Éducation, Environnement, Géopolitique, Médias, Numérique, Politique, Religion et spiritualité, Société

### Savoirs

Géographie, Histoire, Philosophie, Psychanalyse, Sciences, Sociologie

### Art et Création

Architecture, BD, Cinéma, Théâtre, Création sonore, Danse, Dessin, Design, Gastronomie, Littérature, Musique, Peinture, Photographie, Sculpture, Vidéo

## INDEX

Toutes les séries  
Tous les dossiers  
Tous les tags  
Toutes les personnalités  
Toutes les émissions  
Toutes les œuvres

## ARCHIVES

2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
2017	2018	2019									

---

[Éditions](#) [Médiateur](#) [Mentions légales](#) [Annonces](#) [Fréquences](#) [ACPM](#)