

Plantes sauvages tome 2 : ail des ours - épine vinette - bourrache - alises

Sommaire

	Pages		Pages
Ail des ours	2	Tempeh à l'ail des ours	26
Soupe aux pommes de terre	4	Galette sarrasin pois	27
Beurre	5	Rillettes de sardines	28
Pâte à tartiner type houmos	6	Elixir à l'ai des ours	29
Pizza blanche aux fleurs	7	Epine vinette	30
Poêlée épicée	8	Confiture aux coings	33
Gressins à la fête	9	Confiture à l'églantine	34
Sauce	10	Tchélo (Iran)	35
Omelette	11	Sablés aux noisettes	36
Pesto	12	Chaussons aux sardines	37
Tartinade aux pois cassés	13	Bourrache	38
Boutons au vinaigre	14	Raïta	39
Vinaigrette	15	Sauce	40
Soupe	16	Bourrache au sel	41
Polenta	17	Beurre	42
Chips	18	Omelette	43
Tartinade au chèvre	19	Soupe génoise	44
Pain	20	Soupe joyeuse	45
Ail des ours à l'huile d'olive	21	Alise	46
Blinis	22	Pulpe d'alises	47
Cake aux brocolis	23	Pain aux alises	48
Pâtes fraîches	24	Confiture d'alises	49
Purée de pommes de terre	25	Brioche aux alises	50

Ail des ours

L'ail des ours a des propriétés proches de l'ail commun, **il fait baisser la tension artérielle** et prévient l'artériosclérose. Il soulage les douleurs d'estomac, facilite la digestion (stimule la sécrétion des sucs gastriques), **traite les diarrhées**, les coliques, Il est vermifuge et désinfecte les intestins, c'est bonne aide en cas d'indigestions et il stimule l'appétit. Utilisé en cure dépurative de printemps. Lutte contre les troubles de l'âge (artériosclérose, mémoire, circulation sanguine, rhumatismes) les hémorroïdes occasionnelles. Antiseptique et antibiotique général, il régule les proliférations d'organismes pathogènes dans la tube digestif. Régule le taux de sucre dans le sang. Favorise le travail des globules rouges. Elimine les polluants, chélateur des métaux lourds (cure de 6mois, puis 3 mois avec coriandre pour élimination)

Il augmente de façon notable les défenses immunitaires, particulièrement relativement au cancer. Stimulant général. Anti-oxydant puissant.

Les feuilles sont récoltées dès qu'elles ont une taille suffisante jusqu'à ce qu'elles jaunissent. Ne pas confondre avec le muguet, la colchique et l'arum (qui ont des feuilles plus coriaces mais ne sentent pas l'ail). Les consommer crues ou cuites. Séché, il perd tous ses arômes.

Les boutons floraux sont récoltés jeunes.

Les fleurs sont récoltées dès qu'elles s'épanouissent. Mangées crues ciselées sur les plats ou dans du beurre.

Le bulbe se mange cru haché.



Soupe aux pommes de terre

Cuire 300g de pommes de terre et 1 oignon émincé, dans ½l d'eau. Ecraser au presse purée. Ajouter 100g d'ail des ours ciselé et 2g de sel. Mixer pour plus d'onctuosité. Ajouter un peu d'eau ou de lait de soja si nécessaire et une noisette de beurre.



Beurre aillé

Malaxer 50g de beurre mou et 1g de sel avec 40g de feuilles ou/et de bulbes ou/et de fleurs d'ail des ours ciselées finement. Placer au frais. Tartiner sur du pain ou faire fondre sur des pâtes ou du riz.



On peut ajouter 2 oeufs durs écrasés pour en faire une pâte à tartiner.