AIL DES OURS

tampopo

Ail des ours *(Allium ursinum)*
Utilisé dès le néolithique, l'ail des ours, ou ail sauvage, servait de plante purifiante pour les Celtes. Au Moyen-Âge, il était préféré à l'ail commun car, s'ils partagent les mêmes principes actifs, l'ail des ours les concentre plus.

Il est très riche en vitamine C et en allicine, un antimicrobien puissant équivalent à un antibiotique naturel.

Nous le récoltons en mars-avril, avant la floraison, et l'utilisons cru pour préserver la vitamine C.

La plante fraîche est transformée soit en pesto, avec du jus de citron frais pour la conservation, soit en macération dans le vinaigre de pomme, soit mêlée à du sel non raffiné et séché au soleil. Ainsi, les effets bénéfiques sont préservés.