



# The World Foundation for Natural Science

## The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

*Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!*

European Headquarters ✧ PO Box 7995 ✧ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☏-Fax: 41(41)798 0399  
World Headquarters ✧ PO Drawer 16900 ✧ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☏-Fax: 1(703)631-1919 ✧ [www.naturalscience.org](http://www.naturalscience.org)

Lundi 13 avril 2020

## ***L'ail des ours, messenger du printemps aux vertus médicinales***

En Europe, à cette époque de l'année, il répand à nouveau son parfum unique d'ail dans les forêts : l'ail des ours, faisant partie de la famille des oignons (alliées). L'ail des ours est non seulement apprécié par de nombreuses personnes pour son goût frais et prononcé dans la cuisine, mais il est également utilisé comme remède. Il contient de nombreuses huiles essentielles, principalement de type sulfureux, qui ont un effet bénéfique sur la digestion, les voies respiratoires, le foie, la bile, l'intestin et l'estomac. L'ail des ours est également utilisé dans le cas d'artériosclérose, d'hypertension et de maladies intestinales. Il stimule le métabolisme, régule le taux de cholestérol et aide même en cas de vers intestinaux.

Pour un plaisir culinaire parfait, les connaisseurs cueillent leur stock d'ail des ours avant la floraison. Actuellement c'est le bon moment. L'ail des ours est particulièrement efficace lorsqu'il est consommé cru et frais, simplement en tartine ou mélangé avec du fromage blanc ou frais. Finement tranché, il peut être également ajouté à une salade, à une sauce ou à des légumes ainsi que pour affiner des plats de pommes de terre, de riz ou encore directement dans la pâte pour faire des nouilles, des spaetzle ou des gnocchis. Cuit, l'ail des ours perd toutefois un peu de son efficacité. Il ne faut jamais sécher l'ail des ours, sinon il perd tous ses pouvoirs. Si vous souhaitez prolonger un peu la saison de l'ail des ours, vous pouvez le conserver dans l'huile, le vinaigre ou le sel ainsi qu'en le congelant.

## RECETTES À L'AIL DES OURS

### Beurre à l'ail des ours :

Couper très finement 20 à 25 feuilles d'ail des ours, saler, ajouter 1 c. à café de jus de citron, laisser reposer 15 minutes jusqu'à ce qu'un jus se forme. Mélanger ensuite avec 250 g de beurre bio au lait cru et mou. Délicieux sur du pain ou de la baguette, ajouté aux spaghettis, aux légumes, au poisson et à la viande.

**Astuce** : pour prolonger la période de l'ail des ours, congeler le beurre à l'ail des ours en petites portions prêt à l'emploi.

### Pâte à tartiner à l'ail des ours :

Couper très finement 150 g de feuilles d'ail des ours fraîches et les mélanger avec 150 ml d'huile d'olive biologique pressée à froid et 1 c. à soupe de sel, verser dans un bocal à vis et recouvrir d'une couche d'huile d'olive (environ 1 cm), mettre au frais. La pâte à tartiner se conserve au moins une demi année.



Pour un pesto rapide, y ajouter des graines de tournesol ou des pignons de pin à volonté, un peu de jus ou de zeste d'un citron et du parmesan râpé.

### Sel à l'ail des ours:

Verser d'abord 1 cm de sel gemme dans un bocal à vis, puis 1cm d'ail des ours finement coupé. Ajouter en alternance du sel et de l'ail des ours, puis ajouter une dernière couche de sel. Laisser imprégner env. 2 mois dans un endroit frais (garde-manger, cave).

Après cette période, ressortir le contenu du bocal pour bien le mélanger, éventuellement le concasser dans le robot-cuisine, remplir des petits bocaux, les étiqueter et les savourer ou les offrir.

### Huile à l'ail des ours:

Dans 1 litre d'huile d'olive bio pressée à froid, ajouter 2 poignées de feuilles d'ail des ours finement coupées, laisser macérer env. 2 à 3 semaines et clarifier.

### **Vinaigre à l'ail des ours :**

Ajouter une poignée de feuilles d'ail des ours finement coupées dans 1 litre de vinaigre de pomme bio et laisser macérer également 2 à 3 semaines, clarifier. Le vinaigre à l'ail des ours n'est pas seulement délicieux dans la salade, il est également idéal pour la purification (purgé intestinale) : verser 1 à 2 c. à soupe de vinaigre à l'ail des ours dans une tasse d'eau chaude, boire le matin à jeun pendant 4 à 6 semaines.

### **Antitussif à l'ail des ours :**

Couper très finement 1 poignée de feuilles d'ail des ours, l'ébouillanter avec 100 ml d'eau, verser 2 c. à soupe de miel bio dans le liquide tiède, laisser infuser pendant une demi-heure, égoutter et prendre 1 c. à café toutes les heures.

### **Sauce à l'ail des ours :**

Mélanger 1 gobelet de crème aigre/acidulée (250 g), 1 gobelet de yaourt (250 g) et 1 gobelet de crème fraîche (250 g) dans un saladier. Ajouter 1 échalote ou 1 oignon finement haché, 2 gousses d'ail finement coupées, 1 botte d'ail des ours finement coupée, sel, poivre, un peu de moutarde, ainsi que le jus d'un 1/2 citron.

**Astuce :** mélangé à un demi-concombre grossièrement râpé, il a presque le goût d'un tzatziki grec.

### **Velouté à l'ail des ours :**

Laver 500 g d'ail des ours, égoutter et les faire revenir dans 80 g de beurre ou de beurre clarifié (ghee). Râper 4 pommes de terre crues et les ajouter. Assaisonner avec du sel, du poivre, un peu de muscade et une pincée de sucre, ajouter 1 litre de soupe de légumes (bouillon) et laisser cuire à petit feu pendant environ 15 minutes. Mixer ensuite et lier la soupe avec 1 œuf et 3/4 de gobelet de crème fraîche ou de crème liquide, mais sans porter à ébullition.

**Astuce :** servir avec des croûtons de petits pains ou de pain complet.

### **Omelette à l'ail des ours:**

Ébouillanter brièvement 2 bottes d'ail des ours, égoutter et hacher finement.

Couper 200 g de jambon en petits dés, les faire revenir dans une poêle avec un peu de beurre ou de beurre clarifié (ghee), ajouter l'ail des ours et étuver pendant 2 minutes.

Mélanger 4 œufs avec 100 ml de lait, 100 ml de crème, sel, poivre et un peu de noix de muscade râpée, les verser sur l'ail des ours, saupoudrer de 100 g de fromage de montagne râpé (emmental, gruyère, etc.).

Cuire au four à 220 °C pendant 20 minutes ou faire frire à la poêle.

**Astuce :** cette omelette est également délicieuse comme petit en-cas.

Publié le Lundi 13 avril 2020 dans les catégories [Coronavirus](#), [Santé](#)

<https://www.naturalscience.org/fr/news/2020/04/lail-des-ours-messenger-du-printemps-aux-vertus-medicinales/>