

Allium ursinum L., 1753 (Ail des ours)

Identifiants : 1709/allurs

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 09/05/2024

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Monocotylédones ;
- Ordre : Asparagales ;
- Famille : Amaryllidaceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Liliopsida ;
- Ordre : Liliales ;
- Famille : Amaryllidaceae ;
- Tribu : Allieae ;
- Genre : *Allium* ;

- **Synonymes :** x (=) basionym, *Aglitheis ursina* (L.) Raf. 1837 ;

- **Synonymes français :** ail des bois, ail pétiolé, ail à larges feuilles, ail sauvage (également attribué à *Allium tricoccum* qui ne pousse qu'en Amérique du Nord) ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** bear garlic, bear's garlic (ail des ours), buckrams, buckram's, gypsy onion, hog garlic, wood garlic, wild garlic, ramsons, ramps, Bärenlauch (de), Bärlauch (de) (poireau d'ours), Barlauchkraut (de), Ramsel (de), Waldknoblauch (de), Zigeunerlauchkraut (de), ceremsa (ru translittéré), luk medvezij (ru translittéré), ramslok (sv), daslook (ail des blaireaux) en néerlandais, en référence à une légende selon laquelle, après l'hibernation, ces mammifères se mettent en quête de ces feuilles pour se purger ;

- **Rusticité (résistance face au froid/gel) :** -20/-24°C ;



- **Note comestibilité :** *****

- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Ses feuilles fraîches se consomment crues dans les salades, ou sous forme de pesto, soupe ou encore comme épice, ciselées sur du pain ou dans les soupes, sauces, salades, plats à base de viande et tisanes. On peut également les cuire comme des épinards, les consommer sur des tartines avec du séré, du tofu ou encore dans du yaourt nature, et on en fait un beurre assaisonné pour les grillades.

Détails :

Feuille, fleur¹ (dont bourgeons (confits¹) ; décoratives¹), graines (jeunes (vertes) ou mûres (noires) ; piquant¹), racine (bulbes (dont confits¹)) comestibles (aromatisants ((crus/cuits)¹).(1*)

On peut manger ses feuilles comme légume ou condiment, ainsi que son bulbe mais il est assez coriace, ses fruits jeunes ou ses graines piquantes.

Malgré la puissance de leur odeur, leur saveur est délicate avec une note sucrée et agréablement piquante.

Les boutons floraux (d'avril à juin en France) sont également comestibles.

Il a été très utilisé en Europe et en Asie^{[[wiki]]}.

Les feuilles et les bulbes sont finement tranchés et ajoutés aux salades. Les feuilles sont utilisées pour le sarma en Turquie. Ils sont enroulés autour d'une garniture de riz ou de viande hachée. Ils sont également utilisés dans les soupes et les sauces. Ils sont utilisés dans les cornichons. Les fleurs peuvent être consommées crues ou utilisées comme garniture dans les salades. Les jeunes bulbilles vertes sont utilisées comme substitut aux câpres. ATTENTION: ils ne doivent pas être consommés en grande quantité

Partie testée : feuilles^{[[0(+x)]] (traduction automatique)}

Original : Leaves^{[[0(+x)]]}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
	51	12	0	0	0	0	0



ATTENTION : risque de confusion avec le muguet (*Convallaria majalis*) et la colchique (*Colchium autumnale*) qui sont tous les 2 très toxiques^{[[{]]}.

Avant floraison, l'ail des ours peut être confondu avec le muguet de mai, l'ornithogale en ombelle, le colchique d'automne ou le sceau de Salomon qui sont tous très toxiques (éventuellement mortels). Il peut aussi être éventuellement confondu, mais sans danger, avec l'*Allium victorialis* ou l'*Allium nigrum* (en) qui possèdent tous deux des feuilles larges de plus de 2 cm, utilisables comme celles d'*Allium ursinum*.

La distinction peut facilement se faire grâce à l'odeur alliagée propre uniquement aux feuilles froissées de l'ail des ours, ainsi que par la consistance des feuilles, coriaces chez le muguet et encore plus chez le colchique, l'ornithogale ou le sceau de Salomon. De plus, l'ail des ours a deux feuilles par pied dont la face supérieure est luisante, la face inférieure mate, alors que le muguet a toujours deux feuilles par pied dont la face supérieure est mate, la face inférieure brillante. En avril 2020, un alsacien d'une cinquantaine d'années meurt d'intoxication après avoir consommé en pesto du colchique qu'il avait cueilli en le confondant avec de l'ail des ours.

Autre risque de confusion : certaines variétés d'arum peuvent pousser mêlées à l'ail des ours. L'arum est très toxique (éventuellement mortel). Or les jeunes feuilles d'arum présentent une forme et une couleur identiques à celles des jeunes feuilles d'ail des ours, le risque de confusion est donc important. Les deux variétés se distinguent par le dessin des nervures, parallèles pour l'ail des ours et pennées pour l'arum. En outre les feuilles d'arum froissées ne dégagent pas d'odeur alliagée. En grandissant, la feuille d'arum prend une forme caractéristique permettant de la distinguer plus aisément de la feuille d'ail des ours. On notera aussi qu'à la coupe, le pétiole de l'ail des ours n'est pas rond contrairement aux plantes similaires à l'exception du pétiole de l'arum, mais comme « pincé » sur les côtés. Par contre celui de l'arum est creux sur sa face supérieure alors que celui de l'ail des ours est bombé.

(1*) Voir genre *Allium* pour les autres précautions à prendre (possible toxicité à fortes doses).

Il y a eu des cas d'intoxication causée par la consommation, en très grandes quantités et par certains mammifères, de cette espèce. Les chiens semblent être particulièrement sensibles. ATTENTION : risque de confusion avec le muguet (*Convallaria majalis*) et la colchique (*Colchium autumnale*) qui sont tous les 2 très toxiques^{[[{]]}.

Avant floraison, l'ail des ours peut être confondu avec le muguet de mai, l'ornithogale en ombelle, le colchique d'automne ou le sceau de Salomon qui sont tous très toxiques (éventuellement mortels). Il peut aussi être éventuellement confondu, mais sans danger, avec l'*Allium victorialis* ou l'*Allium nigrum* (en) qui possèdent tous deux des feuilles larges de plus de 2 cm, utilisables comme celles d'*Allium ursinum*.

La distinction peut facilement se faire grâce à l'odeur alliagée propre uniquement aux feuilles froissées de l'ail des ours, ainsi que par la consistance des feuilles, coriaces chez le muguet et encore plus chez le colchique, l'ornithogale ou le sceau de Salomon. De plus, l'ail des ours a deux feuilles par pied dont la face supérieure est luisante, la face inférieure mate, alors que le muguet a toujours deux feuilles par pied dont la face supérieure est mate, la face inférieure brillante. En avril 2020, un alsacien d'une cinquantaine d'années meurt d'intoxication après avoir consommé en pesto du colchique qu'il avait cueilli en le confondant avec de l'ail des ours.

Autre risque de confusion : certaines variétés d'arum peuvent pousser mêlées à l'ail des ours. L'arum est très toxique (éventuellement mortel). Or les jeunes feuilles d'arum présentent une forme et une couleur identiques à celles des jeunes feuilles d'ail des ours, le risque de confusion est donc important. Les deux variétés se distinguent par le dessin des nervures, parallèles pour l'ail des ours et pennées pour l'arum. En outre les feuilles d'arum froissées ne dégagent pas d'odeur alliacée. En grandissant, la feuille d'arum prend une forme caractéristique permettant de la distinguer plus aisément de la feuille d'ail des ours. On notera aussi qu'à la coupe, le pétiole de l'ail des ours n'est pas rond contrairement aux plantes similaires à l'exception du pétiole de l'arum, mais comme « pincé » sur les côtés. Par contre celui de l'arum est creux sur sa face supérieure alors que celui de l'ail des ours est bombé.

(1*) Voir genre *Allium* pour les autres précautions à prendre (possible toxicité à fortes doses).

Il y a eu des cas d'intoxication causée par la consommation, en très grandes quantités et par certains mammifères, de cette espèce. Les chiens semblent être particulièrement sensibles^{{{{5(+)}}}.

• **Note médicinale :** ***

• **Usages médicaux :** L'ail des ours est une plante médicinale très ancienne connue des Celtes et des Germains. On en a retrouvé des restes dans des habitations du Néolithique. Depuis les années 2000, il a retrouvé une popularité du fait de sa haute teneur en vitamine C.

Selon L'Encyclopédie économique de 1771, « l'ail des ours est d'usage dans les pays de montagnes, en cas de peste, et pour faire suppurer les tumeurs les plus rebelles ».

Activité antibactérienne :

Une étude de 2019 observe une activité antibactérienne significative contre différentes bactéries d'origine alimentaire.

Une autre étude de 2019 a incorporé des extraits d'ail sauvage *Allium ursinum* dans des microparticules (MP) afin de protéger ses précieux composés actifs qui présentent une activité antimicrobienne. Les résultats obtenus suggèrent que l'encapsulation de l'extrait d'*Allium ursinum* par congélation est une approche prometteuse pour améliorer les propriétés biopharmaceutiques de l'extrait, sans affecter son activité antibactérienne.

Une étude de 2020 évalue l'activité potentielle d'extraits d'*Allium ursinum* et d'*Allium oschaninii* sauvages sur des bactéries *in vitro* : *Klebsiella pneumoniae* et *Candida albicans*. Les résultats ont montré que les deux extraits d'*Allium* ont bien éradiqué les biofilms des micro-organismes testés.

Lorsqu'ils sont cultivés sur un substrat complexe, les biofilms bactériens peuvent être plus résistants aux antibiotiques. Ces données fournissent des avancées significatives sur les tests de sensibilité aux antibiotiques des biofilms cultivés sur des matériaux biologiquement pertinents pour de futures applications *in vitro* et *in vivo*.

Activité antioxydante :

Une étude de 2016 a comparé la teneur totale en polyphénols et la capacité antioxydante dans différentes parties anatomiques d'*Allium ursinum*, collectées à différents stades de maturité. Une influence du stade de maturité sur la teneur totale en polyphénols et la capacité antioxydante a été observée. Les valeurs les plus élevées ont été déterminées sur des plantes récoltées au stade de pleine maturité.

Activité sur l'hypertension pulmonaire :

Les résultats d'une étude de 2017 faite sur des lapins souffrant d'insuffisance cardiaque suggèrent que les composés bioactifs d'*Allium ursinum* pourraient avoir des effets bénéfiques sur l'hypertension pulmonaire.

L'insuffisance cardiaque droite - souvent causée par une pression artérielle pulmonaire élevée - est une maladie chronique et progressive avec des taux de mortalité particulièrement élevés. Les composants de l'ail sauvage pourraient donc avoir un rôle dans la réduction de la pression artérielle, l'inhibition de l'enzyme de conversion de l'angiotensine, ainsi que l'amélioration de la fonction du ventricule droit chez le lapin.

Principes actifs :

Il est très riche en une huile essentielle sulfurée et également en vitamine C.

Propriétés :

Dépuratif, rubéfiant, hypotenseur, antiseptique, anthelminthique.

Modes d'emploi :

On utilise le bulbe dans des teintures, sirops, décoctions, jus, cataplasmes de pulpe, essences. Il est conseillé de l'utiliser de préférence cru pour préserver la vitamine C. L'essence est utilisée comme rubéfiant^{{{{wiki}}} ;

• **Usages médicaux :** Durant les quelques semaines de floraison, qui ont lieu d'avril à juin, l'ail des ours constitue une source de nourriture importante pour de nombreux insectes pollinisateurs. Riche en nectar et en pollen, cette plante

mellifère présente un intérêt apicole non négligeable.

Selon L'Encyclopédie oeconomique de 1771, « On en frotte les dents des chevaux, pour leur donner de l'appétit : ou bien on la hache menu dans leur provende ».

Il est par contre connu pour donner un « goût détestable » au lait des vaches lorsqu'elles l'ont consommé et « rendre la crème de leur lait filante »^{{{{wiki}}}} ;

- **Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):**



De gauche à droite :

Par Krause E.H.L., Sturm J., Lutz K.G. (Flora von Deutschland in Abbildungen nach der Natur, Zweite auflage, vol. 1: t. 36 ; 1906), via x

Par Robert Flogaus-Faust, via wikimedia

- **Autres infos :**

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Statut :**

Il est butiné et mangé dans les restaurants en Suède^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It is foraged and eaten in restaurants in Sweden^{{{{0(+x)}}}}.

- **Distribution :**

C'est une plante tempérée. Il pousse dans les bois de toute l'Europe dans les sols humides, en particulier les sols alcalins. Le peut pousser dans des conditions de faible luminosité. Il est préférable dans un sol riche en humus, humide et bien drainé^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It is a temperate plant. It grows in woods throughout Europe in moist soils especially alkaline soils. The can grow in low light. It is best in humus-rich, moist, well-drained soil^{{{{0(+x)}}}}.

- **Localisation :**

Arménie, Australie, Autriche, Balkans, Biélorussie, Bosnie, Grande-Bretagne, Bulgarie, Caucase, République tchèque, Estonie, Europe, Finlande, Géorgie, Allemagne, Grèce, Hongrie, Irlande, Italie, Lituanie, Macédoine, Pays-Bas, Norvège, Pologne, Russie, Scandinavie, Slovaquie, Slovénie, Suède, Suisse, Turquie^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : Armenia, Australia, Austria, Balkans, Belarus, Bosnia, Britain, Bulgaria, Caucasus, Czech Republic, Estonia, Europe, Finland, Georgia, Germany, Greece, Hungary, Ireland, Italy, Lithuania, Macedonia, Netherlands, Norway, Poland, Russia, Scandinavia, Slovakia, Slovenia, Sweden, Switzerland, Turkey^{{{{0(+x)}}}}.

- **Notes :**

Il existe environ 300 à 700 espèces d'Allium. La plupart des espèces d'Allium sont comestibles (Flora of China). Tous les alliums sont comestibles mais ils ne valent peut-être pas tous la peine d'être mangés! Ils ont également été placés dans la famille Alliaceae^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : There are about 300-700 Allium species. Most species of Allium are edible (Flora of China). All alliums are edible but they may not all be worth eating! They have also been put in the family Alliaceae^{{{{0(+x)}}}}.

- **Arôme et/ou texture :** ail piquant et aromatique¹ ;
- **Nombre de graines au gramme :** 150 ;
- **Liens, sources et/ou références :**
 - **Tela Botanica :** <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-74946-synthese> ;
 - **Wikipedia :**
 - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Allium_ursinum_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Allium_ursinum_(en_français)) ;
 - ⁵**"Plants For a Future" (en anglais) :** <https://www.pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Allium+ursinum> ;

dont classification :

- **"The Plant List" (en anglais) :** www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-296893 ;
- **"GRIN" (en anglais) :** <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=2413> ;

dont livres et bases de données : ¹*Plantes sauvages comestibles (livre pages 73, 74, 208, 209, 210 et 211, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;*

dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Bodkin, F., 1991, Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing, p 66 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 143 ; Brown, D., 2002, The Royal Horticultural Society encyclopedia of Herbs and their uses. DK Books. p 114 ; Bussman, R. W. et al, 2017, Ethnobotany of Samtskhe-Javakheti, Sakartvelo (Republic of Georgia), Caucasus. Indian Journal of Traditional Knowledge Vol. 16(1) pp 7-24 ; Cerne, M., 1992, Wild Plants from Slovenia used as Vegetables. Acta Horticulturae 318. ; Denes, A., et al, 2012, Wild plants used for food by Hungarian ethnic groups living in the Carpathian Basin. Acta Societatis Botanicorum Poloniae 81 (4): 381-396 ; Dogan, Y., et al, 2015, Of the importance of a leaf: the ethnobotany of sarma in Turkey and the Balkans. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine, 11:56 ; Esperanca, M. J., 1988. Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses. Vol. 1. p 93 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 7 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), Sturtevant's edible plants of the world. p 44 ; <http://nordicfoodlab.org/blog/2102/9/wild-edible-plants-an-overview> ; Irving, M., 2009, The Forager Handbook, A Guide to the Edible Plants of Britain. Ebury Press p 337 ; Kalle, R. & Soukand, R., 2012, Historical ethnobotanical review of wild edible plants of Estonia (1770s-1960s) Acta Societatis Botanicorum Poloniae 81(4):271-281 ; Luczaj, L., 2012, Ethnobotanical review of wild edible plants of Slovakia. Acta Societatis Botanicorum Poloniae 81(4):245-255 ; Luczaj, L. et al, 2012, Wild food plant use in 21st century Europe: the disappearance of old traditions and the search for new cuisines involving wild edibles. Acta Soc Bot Pol 81(4):359-370 ; Áukasz Áuczaj and Wojciech M Szymański, 2007, Wild vascular plants gathered for consumption in the Polish countryside: a review. J Ethnobiol Ethnomedicine. 3: 17 ; Lukasz, L., et al, 2013, Wild edible plants of Belarus: from Rostafin'ski's questionnaire of 1883 to the present. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine 2013, 9:21 ; Luczaj, L. et al, 2017, Comfrey and Buttercup Eaters: Wild Vegetables of the Imereti Region in Western Georgia, Caucasus. Economic Botany, 71(2), 2017, pp. 188-193 ; Mabey, R., 1973, Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain, Collins. p 143 ; Michael, P., 2007, Edible Wild Plants and Herbs. Grub Street. London. p 175 ; Nedelcheva A., 2013, An ethnobotanical study of wild edible plants in Bulgaria. EurAsian Journal of BioSciences 7, 77-94 ; Petkova, N., et al, 2019, Fructans and antioxidants in leaves of culinary herbs from Asteraceae and Amaryllidaceae families. Food Research 3 (5) : 407 - 415 ; Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Redzic, S. J., 2006, Wild Edible Plants and their Traditional Use in the Human Nutrition in Bosnia-Herzegovina. Ecology of Food and Nutrition, 45:189-232 ; Sansanelli, S., et al, 2014, Wild food plants traditionally consumed in the area of Bologna (Emilia Romagna region, Italy). Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine 10:69 ; Schunko, C., et al, 2010, Organic farmers use of wild food plants and fungi in a hilly area in Styria (Austria). Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine 6:17 ; Seidemann J., 2005, World Spice Plants. Economic Usage, Botany, Taxonomy. Springer. p 26 ; Simkova, K. et al, 2014, Ethnobotanical review of wild edible plants used in the Czech Republic. Journal of Applied Botany and Food Quality 88, 49-67 ; Smith, N., Mori, S.A., et al, 2004, Flowering Plants of the Neotropics. Princeton. Plate 53 (Photo) ; Sp. pl. 1:300. 1753 ; Vermeulen, N, 1998, The Complete Encyclopedia of Herbs. Rebo Publishers. p 39 ; Woodward, P., 1996, Garlic and Friends. The History, Growth and Use of Edible Alliums. Hyland House. p 174