



**BALLADES BOTANIQUES PASCALE**  
**Printemps 2025 au chalet Monné**

**Pâques 2025 : ballades botaniques  
St Aventin**



Qui a dit qu'il ferait très mauvais ?  
Les prévisions météo en ont découragé quelques-uns , nous serons donc 9 ( au lieu de 15!)

Pour la plus grand joie de Tous , le soleil est bien là ! La météo se maintiendra , permettant ballades et cueillettes,





- Escale au banc
- Chantal L, Martine, Céline, Sylvaine, Annie, Brigitte, Chantal C, mais il en manque deux !



- Et deux de plus, le compte y est ....
- François -dont nous fêterons l'anniversaire-
- Et Michel , fidèle à lui-même



Petite ortie ou  
ortie brûlante



Lierre terrestre

Activité intensive à la cuisine!  
Pluche de légumes et de plantes sauvages  
En vue de la confection de la soupe aux orties ,  
Du pot au feu et d'autres agapes ,,,

# Comi-s -ques de cuisine !!!



Samedi soir :

Apéro : Sambuc, vin de laurier , malaga  
Nombrils de vénus farcis, toast au lierre terrestre

Délicieuse soupe aux orties

Tarte aux blettes

Gâteau au chocolat -pour l'anniversaire de François 71 Printemps -

Tarte aux pommes

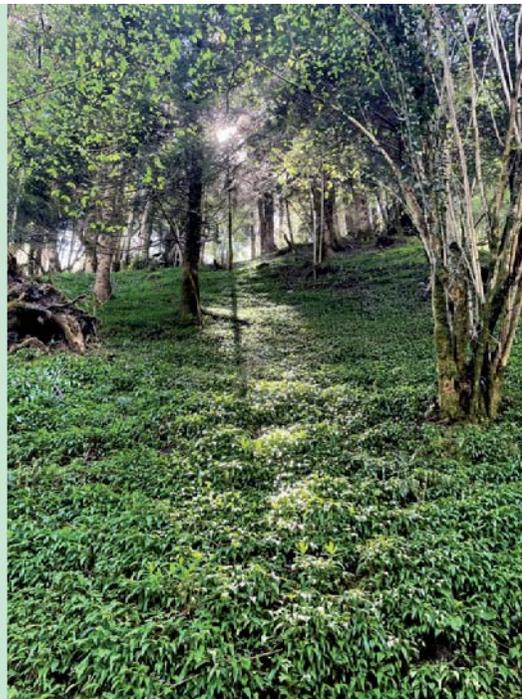


Quelques plantes sauvages  
Gaillet croisette, Silène acaule, Cardamine impatiente, Molène, Stellaire  
hollostée,,,

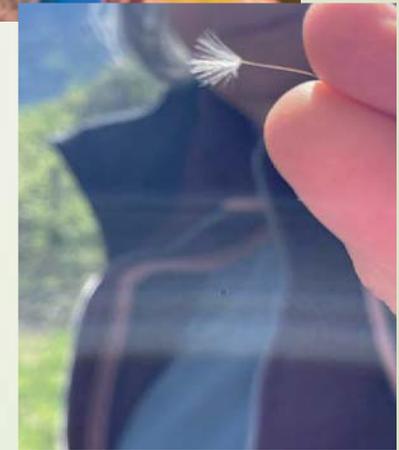




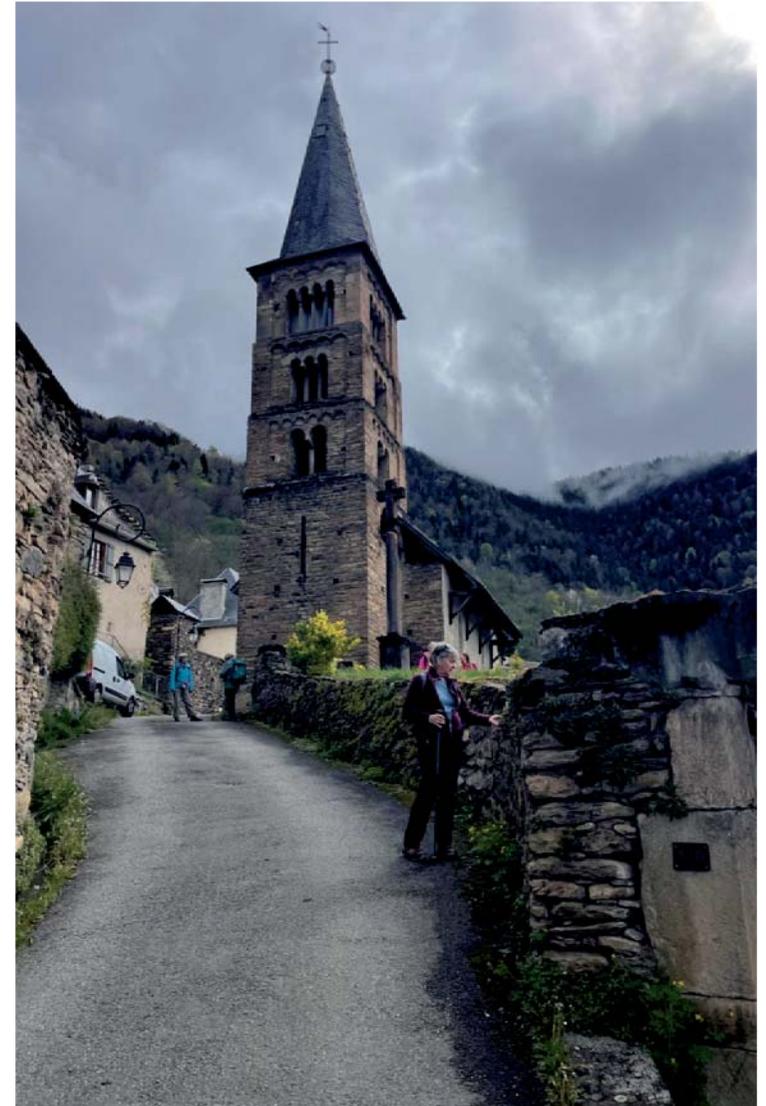
**Dimanche, Celles qui vont au bois...**



...Trouvent l'ail des ours



Un Narcisse nous fait un clin d'œil , une crosse de fougère nous tente, l'aspérule odorant est prêt à cueillir pour préparer le vin de Mai, Il ne faut pourtant pas oublier la toxicité de la parisetta .ni celle de l'héllébore fétide (pied de griffon) parsemée de pétales de cerisier sauvage, dont le parfum nous embaume, tandis que les délicats parachutes des pissenlits dispersent déjà leur graine



Le temps change vite en montagne.... Mais ne décourage personne, lundi , Saccourvielle





Au revoir !!!!



Et les bonus :

Ail des Ours



Soupe aux orties



Nombril de Venus



## L'AIL DES OURS

L'**ail des ours** est aussi connu sous le nom d'**ail sauvage** ou d'**ail des bois**. Son nom lui vient d'une légende montagnarde dans laquelle on raconte que cette plante sauvage serait la première nourriture des **ours** à la sortie de leur hibernation, annonçant ainsi l'arrivée du printemps. Fait amusant : en Néerlandais, l'ail des ours s'appelle ail des blaireaux.



## Qu'est-ce que l'ail des ours ?

Bien qu'appartenant également à la famille des alliacées comme l'ail rose, violet ou blanc, **l'ail des ours est une plante herbacée** mesurant entre 30 et 50 cm de hauteur, reconnaissable à ses fleurs blanches ainsi qu'à la forte odeur d'ail qui se dégage de ses feuilles. Même s'il est possible de cultiver chez soi de l'ail des ours, il s'agit surtout d'une **plante sauvage** qui se cueille.

## Que peut-on manger de cette plante herbacée sauvage ?

Tout est comestible dans l'ail des ours, qu'il s'agisse des feuilles, du bulbe, des tiges, des fleurs ou encore du bouton de fleur. Néanmoins, lors de la **cueillette de l'ail des ours**, il est préconisé de ne pas l'arracher dès la racine afin de laisser le bulbe sous terre car c'est à partir de ce bulbe que la plante se répand et se reproduit d'année en année.

## Où trouve-t-on l'ail des ours ?

L'ail des ours pousse en abondance dans les lieux ombragés et humides tels que les sous-bois, forêts de hêtres, de charmes ou de chênes mais également proches des petits cours d'eau comme les rivières et ruisseaux. On en trouve à profusion dans les zones montagneuses jusqu'à 1600 mètres d'altitudes. L'ail des ours est particulièrement foisonnant dans le Grand Est ainsi que tous les massifs montagneux. Il est cependant moins présent sur les massifs montagneux du Sud de la France, à l'exception des Pyrénées, réputées pour leurs versants arborés et humides.

## A quelle saison peut-on le cueillir ?

La période de cueillette de l'ail des ours est assez limitée ; les feuilles poussent entre février et mars et les feuilles s'ouvrent un mois plus tard. Pour apprécier des feuilles savoureuses et parfumées, il est recommandé de les cueillir avant floraison des fleurs de la plante sauvage qu'est **l'ail des ours**. Quant au bulbe, il se cueille à partir de l'été et ce jusqu'au mois de novembre.

La période de cueillette peut varier selon la région où pousse l'ail des ours. En Alsace par exemple, la cueillette débute dès la fin du mois de février tandis que dans les Alpes, mais aussi dans les Pyrénées , elle commence plutôt en mars voire avril selon la météo.



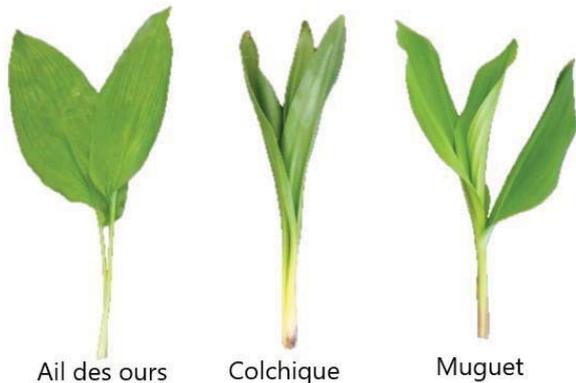
## Attention à ne pas confondre l'ail des ours avec d'autres plantes !

Colchiques dans les prés, fleurissent, fleurissent... Tout le monde se souvient de cette chanson de notre enfance qui évoque à notre mémoire de doux souvenirs.

Pourtant, les **colchiques ne fleurissent** pas que dans les prés mais également dans les sous-bois où poussent en masse l'ail des ours, or contrairement à ce dernier, le colchique est toxique et peut, en cas d'ingestion en grande quantité, conduire à la mort.

**L'ail des ours peut également être confondu avec le muguet**, une espèce végétale elle aussi très toxique si l'on en consomme. Il faut donc être précautionneux lors de la cueillette ! Afin

de savoir comment distinguer l'ail des ours du muguet et du colchique, nous vous conseillons de consulter [cet article du centre antipoison](#) qui explique avec précision les différences entre ces 3 plantes sauvages.



## Comment déguster l'ail des ours ?

Cette **plante sauvage qu'est l'ail des ours** se consomme rapidement après cueillette, en ayant bien pris soin de le maintenir enroulé dans un torchon frais et humide afin d'en conserver toute la fraîcheur.

Vous pourrez le ciseler finement afin de l'incorporer à vos fromages blancs et pommes de terre mais également l'utilisera fin d'assaisonner vos soupes et salades ou encore pour relever des sauces afin la puissance aromatique de son goût piquant.

Afin de le conserver plus longtemps, il est possible de le faire macérer dans l'huile ou d'en faire un pesto.

### Recette du pesto à base d'ail des ours :

Munissez-vous de :

- 150 g d'ail des ours
- 125 g d'huile d'olive
- 100 g de pignons de pin
- 100 g de parmesan
- 5 g de sel

1. Mixez ensemble l'huile d'olive et l'ail des ours préalablement lavé
2. Faites griller les pignons de pin à la poêle et incorporez les à votre première mixture. Mixez à nouveau.
3. Ajoutez le sel et le parmesan. Mixez encore.
4. C'est déjà terminé !

Vous pouvez également le consommer sous forme de tartinaable à base d'ail des ours et d'huile d'olive [que vous pouvez retrouver ici](#) pour un produit 100% naturel.

## **Les bienfaits de l'ail des ours**

En phytothérapie, c'est à dire le soin par les plantes, l'ail des ours est utilisé pour ses nombreuses propriétés. En effet interne, son ingestion aurait des vertus dépuratives, hypotensives, antiseptiques, amincissantes ou encore hypoglycémiantes. L'ail des ours est particulièrement utilisé pour ses bienfaits sur la tension artérielle et le taux de sucre dans le sang qu'il tend à faire baisser. Outre cela, l'ail des ours peut être utilisé comme désinfectant en usage externe.

En médecine douce, l'ail des ours est préconisé sous forme de décoctions, poudres, extraits, comprimés ou gélules, cataplasmes, essences et bien d'autres formes de remèdes.

Si cet article a égayé votre curiosité, nous vous invitons à vous promener sur notre épicerie virtuelle afin de découvrir les divers produits à base d'ail des ours que nous avons sélectionnés pour vous !

## SOUPE AUX ORTIES



### **Ortie Brulante ou petite ortie (annuelle)**

Pour 4 personnes

1 oignon

3 Cuil à soupe huile

15 cl crème fraîche

4 pommes de terre

1 poigne d'ortie

- Cueillir les orties (sommités) : 4 à 5 poignées

Les mettre dans un sac en tissu

Bien les laver et les égoutter

- Faire revenir les oignons dans l'huile

Puis les pommes de terre en petits cubes

Ensuite les feuilles d'orties.

Couvrez d'eau, salez

- Laisser cuire, mixer le tout avec la crème fraîche et servez !

## Les NOMBRILS DE VENUS



Pousse sur les murailles, c'est une plante succulente.

Se consomme au printemps, en petits canapées pour l'apéro, en salade.

Nous, nous les avons servis en canapé, avec une préparation au roquefort !

*Autre usage : Médicinal*

Si l'on retire la fine pellicule extérieure de la feuille, on peut l'appliquer sur des plaies pour leur pouvoir cicatrisant.