

Ail des ours (graines) -

Graine de vie

Allium ursinum L.

<https://www.grainedevie.net/graines-ail-des-ours.html>



FICHE TECHNIQUE

Classification APG IV

Famille : Alliaceae

Genre : Allium

Espèce : ursinum

Nom d'auteur : L. Classification APG IV

Famille (APG IV) : Amaryllidaceae

Details

Type : vivace

Hauteur en fleur : de 0 à 20 cm , de 20 à 50 cm

Zones usda : Rustique , 4a (de -34,4°C à -31,7°C) , 4b (de -31,7°C à -28,9°C) , 5a (de -28,9°C à -26,1°C) , 5b (de -26,1°C à -23,3°C) , 6a (de -23,3°C à -20,6°C) , 6b (de -20,6°C à -17,8°C) , 7a (de -17,8°C à -15°C) , 7b (de -15°C à -12,2°C) , 8a (de -12,2°C à -9,4°C) , 8b (de -9,4°C à -6,7°C) , 9a (de -6,7°C à -3,9°C) , 9b (de -3,9°C à -1,1°C)

Milieu : terrain humide , terrain frais

Exposition : mi-ombre

Couleur des fleurs : blanc

Floraison : mai , juin

Difficulté : Moyen

Nombre de graines au gramme : 150

Poids de 1000 graines : 6.6

DESCRIPTION

Famille : Alliaceae

Nom latin : *Allium ursinum* L.

Noms communs : Ail des ours, Ail sauvage, Ail des bois

Description sommaire : L'ail des ours est une plante vivace qui pousse dans des lieux humides en situation ombragée. Elle a des feuilles lancéolées qui sentent fortement l'ail. Ses fleurs blanches sous forme d'ombelles. Floraison à la fin du printemps, sous forme de colonies denses.

Multiplication : Le semis des graines d'ail des ours s'effectue de juin à mars. Dans les régions les plus sèches, on attendra l'automne ou l'hiver. Compte tenu de la pression exercée sur la ressource, il est judicieux de mettre cette plante en culture en passant par le semis, et non par la division de bulbes.

Il importe que les graines soient assez fraîches (datant de moins de 2 ans).

La germination est meilleure lorsque les graines vivent une alternance de températures chaudes, puis froides et à nouveau chaudes.

Culture : Le repiquage se fait à partir du stade 4 feuilles en dehors de l'été. Les pieds seront espacés de 20 cm. L'ail des ours se cultive dans un terrain frais et ombragé. Cette plante résiste à beaucoup de conditions mais pas à la sécheresse.

Il ne faut pas être inquiet de voir la plante « disparaître » après la floraison. Son bulbe lui permet de passer l'été, à l'abri.

Usage alimentaire : Ses feuilles récoltées avant floraison se consomment crues en pestos, en salades, macérées dans du vinaigre ou cuites en soupes, ses boutons floraux peuvent se préparer comme des câpres.... Son goût piquant et aromatique est suffisamment prononcé pour ne pas avoir besoin d'en mettre beaucoup pour obtenir un résultat !

Usage médicinal : Comme l'ail cultivé, l'ail des ours est riche en vitamine C, vermifuge, stimulant général et digestif, il constitue un remède en cas d'intoxications aux métaux lourds... Ce sont les feuilles récoltées avant floraison et séchées rapidement que l'on utilise en tisane.

Autres usages : L'ail des ours est une plante magique aux pouvoirs protecteurs.