

L'AIL DES VIGNES (*Allium vineale*) famille des Amaryllidacées (anciennement Aillacées)



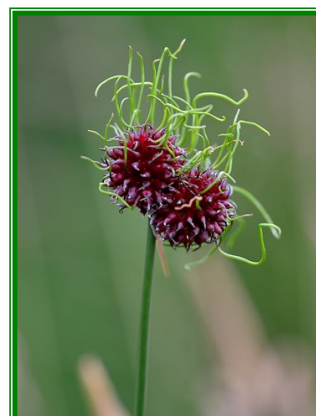
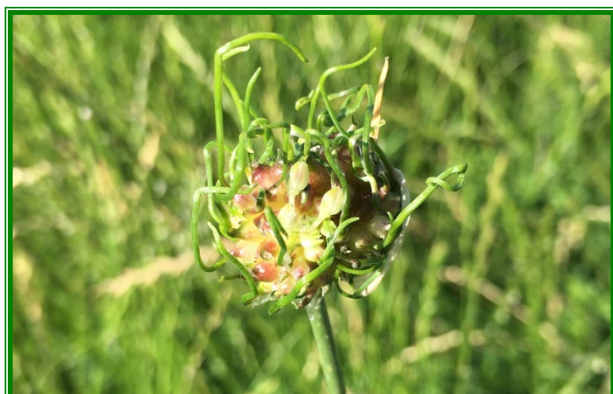
L'ail des vignes est une jolie plante comestible que l'on rencontre dans les champs ou dans les vignes, d'où son nom. On la trouve tout l'hiver jusqu'au printemps, ce qui nous fait une excellente comestible sauvage pour cette saison ! (souvent les gens le confondent avec la ciboulette mais la ciboulette a des feuilles rondes et non creuses comme celles de l'ail des vignes)

Son nom vient de *allium* en latin « ail » et *vineale*, du latin *vinealis* « vigne »

C'est une plante vivace à bulbe, de couleur vert-bleu (glauque). Elle est facilement reconnaissable grâce à ses feuilles semi-cylindriques bien dressées, poussant en touffes, se remarquant facilement dans les champs. La feuille est creusée en gouttière, on dit qu'elle est canaliculée. Elle a de fines nervures qui s'étirent du bas vers le haut de la feuille.

La partie souterraine de la plante est parfois longue de plusieurs dizaines de centimètres et fini par un bulbe allongé et blanc, comme un petit oignon. Il faut un plantoir pour aller chercher le bulbe sans crainte de casser la tige et les feuilles.

Les fleurs apparaissent à partir du mois de juin au bout de la tige formant une tête ronde qui, avant la floraison, est entourée d'une spathe, membrane qui enveloppe entièrement l'inflorescence. Plus tard, elle va se décoller, mais elle reste parfois accrochée un bon bout de temps à la tête florale. En juin on peut observer des boules violacées composées de nombreuses bulbilles (petits bulbes). Les fleurs sont en cloche de couleur blanc-rose avec de petites bulbilles vert-violet. Quelques fois la tête est composée uniquement de ces bulbilles. Certaines bulbilles se mettent même à faire de petites plantules en étant encore serrées à côté de leurs semblables dans leur perchoir en haut de la tige.



La saveur de toute la plante est piquante, soufrée, légèrement sucrée. La meilleure caractéristique pour reconnaître un Allium est l'odeur d'ail. Le nom allium viendrait du celte « all » qui veut dire brûlant, en référence à sa saveur piquante.

Les feuilles ont de nombreux usages en cuisine : crues elles aromatisent les sauces, les salades, le fromage blanc, le beurre et des pestos. Crues elles peuvent trouver leur place partout où l'on fait appel à la ciboulette. Les bulbilles, quant à elles, peuvent se manger fraîches ou séchées, écrasées au mortier et parsemées sur les légumes ou dans la salade

Cuites, elles parfument les sauces, omelettes, farces, quiches, gratins, terrines, poêlées de légumes... Le bulbe peut être utilisé également, cru ou cuit.

Toutes les espèces d'ail contiennent de l'iode et du soufre qui, sous forme d'hétéroside sulfuré, libère par hydrolyse une huile essentielle très piquante – d'où le goût caractéristique.

Ces aux sont diurétiques, antiseptiques des voies digestives, hypotensifs, bactéricides, antibiotiques, fongicides, vermifuges, détoxifiants, toniques, stimulants, régulateurs de la pression sanguine, ils aident à faire baisser le taux de cholestérol. Une vraie pharmacie de poche !

RECETTES

Consommé de carottes à l'ail sauvage : faire cuire 5 carottes et 5 navets dans un litre d'eau légèrement salée. Passer au mixer, ajouter une poignée de jeunes tiges d'ail des vignes ciselé au dernier moment. Servir avec des croûtons revenus dans de l'huile d'olive, décorer avec quelques fleurs d'ail des vignes.

Pesto à l'ail des vignes, pâquerettes et alliaire

Dans ce pesto par exemple j'ai mélangé des feuilles de [pâquerette](#), d'[alliaire](#) et d'ail des vignes.

Le tout est simplement mixé... Facile, rapide et délicieux !

Un oléagineux (graines de tournesol ou de courge, pignons de pin, amande, noix ou noisettes...)

Huile d'olive

Feuilles d'herbes sauvages (lamier, plantin, pimprenelle.....), d'ail des vignes

Sel

1 cs de jus de citron si on veut prévenir une oxydation rapide

Œufs mimosa à l'ail des vignes

Faire cuire 6 œufs durs. Les laisser refroidir, les écailler et les couper en deux.

Enlever les jaunes et les recueillir dans un bol. Les écraser et les mélanger avec 1 cs de moutarde.

Incorporer petit à petit un peu d'huile de tournesol.

Hacher finement un petit bouquet d'ail des vignes, les ajouter à la préparation précédente, saler, poivrer.

Remplir les creux des blancs d'œufs de ce mélange. Décorer de fleurs.



Ail des vignes, partie souterraine et feuilles

