

Textes : Vincent Louwette  
Illustrations : Lepoum

# L'herbe à l'ail



## La fiche

### L'ALLIAIRE OFFICINALE

*Alliaria petiolata*

Haute d'une soixantaine de centimètres, l'alliaire est surmontée d'une grappe de fleurs blanches aux pétales en croix. D'abord en forme de cœur dentelé, ses feuilles ressemblent ensuite à celles de l'ortie. Fort appréciée en salade, elle donnerait au lait des vaches qui la broutent une odeur d'ail.

#### COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

L'alliaire a une caractéristique typique : elle sent la ciboulette ou l'ail lors du froissement de la feuille. Pourtant, de la famille des Brassicacées, elle s'apparente au raifort ou à la moutarde, et non à l'ail.

#### SON RÔLE DANS LA NATURE ?

Couvrant le sous-bois, elle offre fraîcheur et abri à une multitude d'invertébrés. Elle sert de plante hôte à la chenille de l'aurore, un papillon qui affectionne aussi les cardamines. En Europe, on a recensé au moins 69 espèces d'insectes qui consomment l'alliaire.

#### OÙ LA TROUVER ?

Très commune, on la rencontre bien souvent en compagnie de la benoîte, de la chélidoine et d'autres plantes typiques des bords de chemin. Bien qu'appréciant le soleil, elle n'est pas gênée par l'imposant ombrage d'un massif forestier.

#### COMMENT L'UTILISER ?

Outre ses vertus médicinales, tout se consomme dans l'alliaire. En hiver, les racines gorgées de sucs s'utilisent comme substitut du raifort. En été, les graines peuvent être récoltées, écrasées et incorporées à une vinaigrette pour remplacer la moutarde.



Shutterstock

## La recette

### UN BARBECUE SAUVAGE



RAHIL HAMDI DISPOSE D'UN PETIT JARDIN INSCRIT DANS LE RÉSEAU NATURE À MARCHÉ-EN-FAMENNE. BIEN QU'AMÉNAGÉ TRADITIONNELLEMENT, L'UTILISATION DE PESTICIDES Y EST PROSCRIT SUR L'ENSEMBLE DU TERRAIN ET, AU FOND, UNE ZONE EST CONSACRÉE À LA NATURE SAUVAGE.

#### CONNAISSEZ-VOUS LES PLANTES SAUVAGES DE VOTRE JARDIN ?

Pas toutes, je laisse faire la nature sur une partie du terrain et je suis bien souvent surprise de la venue spontanée de fleurs sauvages, que je m'amuse par la suite à essayer de déterminer. C'est comme cela que j'ai découvert l'alliaire.

#### L'ALLIAIRE Pousse donc facilement au jardin ?

Oui, c'est une plante « rudérale », c'est-à-dire qu'elle accompagne souvent l'homme. Elle est aussi présente naturellement en sous-bois, il est donc logique qu'elle aime se développer spontanément en-dessous de mes noisetiers.

#### VOUS ÊTES EN BON TERMES AVEC TOUTES LES SAUVAGEONNES QUI POUSSENT SUR VOTRE TERRAIN ?

Pas tout à fait... le Podagraire par exemple envahit dans les mêmes conditions un coin où la terre semble plus riche. Il couvre tout et repousse indéfiniment. Mais en même temps, c'est une plante qui se mange aussi, comme l'ortie, d'ailleurs. Bref, je limite sa propagation mais sans penser à l'éradiquer. ■



EN ÉTÉ, RIEN DE PLUS AGRÉABLE QUE DE PARTAGER UN BON BARBECUE ET DES PATATES CUITES DIRECTEMENT DANS LES BRAISES. MAIS PARFOIS, HORREUR, ON A OUBLIÉ LE BEURRE À L'AIL ! PAS DE PANIQUE, L'ALLIAIRE EST LÀ !

#### RECETTE

- Trouvez quelques jeunes plantes non montées en graines et récoltez le feuillage.
- Hachez-le grossièrement au couteau et incorporez-le au beurre avec une bonne pincée de gros sel.
- Laissez reposer quelques minutes au frigo, avant de l'offrir à vos convives ébahis par la surprenante subtilité de ce beurre sauvage.
- Il vous reste quelques feuilles ? Broyez-en vingt grammes, ajoutez deux décilitres d'huile neutre, soixante grammes d'amandes pilées et trois cuillères de jus de citron. Corrigez la texture en ajoutant un peu d'eau ou d'huile pour obtenir la consistance d'un pesto. Coupez ensuite un œuf dur en deux, retirez le jaune et remplissez le vide obtenu avec la préparation... un régal !