



## S'INFORMER

Elle est peut-être notre voisine...

## L'HERBE A L'AIL

Alias **Alliaire officinale**.



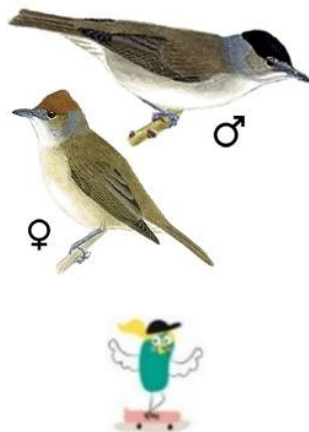
Quand elle fleurit, c'est humblement, en produisant **des petites fleurs blanches à 4 pétales**, sans chichi !



**Plante mellifère**, elle attire principalement les papillons comme l'aurore...

... et également les abeilles et les bourdons.

**Les graines contenues dans les siliques peuvent également intéresser les oiseaux**, comme par exemple la fauvette à tête noire au chant mélodieux.



Contre le coronavirus, je mange du Maroilles et deux gousses d'ail par jour.



Aucun effet direct sur le virus, mais les gens restent à deux mètres si je sors.



C'est une plante **rudérale** : elle apprécie les milieux modifiés par l'homme. Elle est présente dans les haies, broussailles, talus, terrains vagues, trottoirs, jardins, espaces verts ou agricoles, près des fermes, pieds d'arbres... Bref, elle n'est pas en voie de disparition !





## Mais pourquoi l'Herbe à l'ail ?



La réponse est dans **ses feuilles**.

Elles ne se contentent pas d'être cordiformes, dentées, non, en plus, elles dégagent **une odeur...d'ail !**

Ses racines possèdent un goût proche du radis et sont également consommables.

Les jeunes feuilles mélangées à une salade apportent un léger goût d'ail.



On peut également les employer dans du beurre ou en faire du pistou.

Ses fleurs ont aussi ce même goût et peuvent servir à parfumer tous types de plats. Ses graines peuvent servir de substitut à la moutarde.

Et ce n'est pas d'aujourd'hui que nous la savons comestible : ses graines ont été identifiées dans des dépôts de nourriture sur des poteries préhistoriques autour de 4000 av J-C.

## Pourquoi officinale ?

Elle est traditionnellement utilisée pour ses **vertus diurétiques, contre les rhumatismes, l'asthme et la goutte**. On prête aussi des **vertus antiseptiques** à la plante fraîche, utilisée en cataplasme. En médecine de guerre au siècle passé, elle a été utilisée sous forme d'alcoolature en lavage puis en compresse pour désinfecter et favoriser la cicatrisation d'ulcérations.



**Alors, la laisserons-nous croître dans nos jardins, nos espaces verts ?**

**La regarderons nous avec toute la bienveillance qu'elle mérite au vu de tous les services qu'elle rend ?**

Oups, n'oublions **qu'elle dépollue les terrains souillés par le zinc et le cadmium** en les accumulant.

Mais alors là, **il est déconseillé de la récolter et de la mettre à notre menu !**

