

Alliaire officinale.

L'**Alliaire officinale** ou **Herbe à ail** (*Alliaria petiolata*) est une plante herbacée bisannuelle de la famille des Brassicacées, localement devenue envahissante aux États-Unis.

Étymologie : Du latin *allium* : ail et *petiolata* car les feuilles inférieures ont un long pétiole.

Description : Les feuilles sont cordiformes, dentées, à odeur d'ail lorsqu'elles sont froissées, les fleurs sont blanches et en forme de croix. Les fruits sont des siliques érigées.

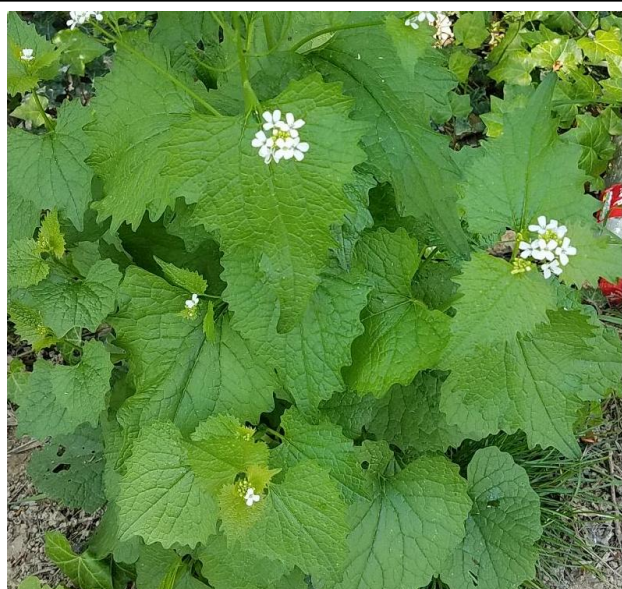
Cette plante est comestible :

- Ses racines possèdent un goût proche du radis et sont également consommables.
- Les jeunes feuilles mélangées dans une salade apportent un léger goût d'ail.
- Les tiges cueillies au printemps ont un goût sucré de chou.
- On peut également l'employer dans du beurre ou en faire du pistou.
- L'alliaire est donc avant tout un remarquable condiment pour les céréales et les légumes, grâce à ses graines qui peuvent servir de substitut à la moutarde noire dans l'élaboration du condiment du même nom moutarde.

Des graines de cette plante sous forme de phytolithes ont été identifiées dans des dépôts de nourriture sur des poteries préhistoriques. C'est la première preuve directe de l'utilisation d'une épice dans la cuisine en Europe entre 6 100 et 5 750 ans.

Usage médicinal

- 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, alors utilisée en cataplasme.



La recette de Claude !

Recette de beurre d'alliaire

- Détacher les feuilles des tiges d'alliaire.
- Les hacher finement (après lavage bien entendu 3 fois en rajoutant un peu de vinaigre). Mélanger à du beurre (quantité selon votre goût).
- Faire des tartines avec le pain que vous aimez
- Ou... assaisonner des pâtes où toutes idées à votre convenance.