

ALLIAIRE

Alliaria petiolata

Brassicacée (crucifère)

Cueillette : feuilles, inflorescences, graines, avril à juillet.

Les feuilles peuvent être récoltées pendant toute la période de végétation de la plante, mais elles sont meilleures à manger crues lorsqu'elles sont jeunes, avant la floraison. Les graines se ramassent facilement en secouant les siliques mûres au-dessus d'un récipient.

Utilisation alimentaire : crue mélangée aux salades. Hachées comme le persil sur les soupes et les céréales. Pesto, à la place de l'ail-basilic

Propriétés médicinales : dépurative, diurétique, feuilles en cataplasme (vulnéraire et antiputride)

