

# Alliaire

*Alliaria petiolata* (M.Bieb.) Cavara & Grande - Famille des Brassicaceae

## ► DESCRIPTION ◀

L'Alliaire officinale est une plante herbacée bisannuelle de la famille des Brassicacées dont les feuilles dégagent une odeur d'ail quand elles sont froissées.

- Sa tige, de 40-80 cm, est dressée, robuste, velue-hérissée à la base.
- Les feuilles sont d'un vert franc, dentées sur leur pourtour et en forme de cœur à la base.
- Les fleurs sont blanches avec quatre pétales et en forme de croix.
- Les fruits sont des siliques érigées.

Floraison printanière.

L'étymologie du nom vient du latin Allium : ail et petiolata car les feuilles du bas ont un long pétiole.

## ► USAGES ◀

Ses graines peuvent servir de substitut à la moutarde noire dans l'élaboration du condiment du même nom (moutarde). Les jeunes feuilles mélangées dans une salade apportent un léger goût d'ail. On peut également l'employer dans du beurre ou en faire du pistou.

Des graines fossilisées de cette plante 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 6100 et 5750 ans avant le présent. 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.

## ► ÉCOLOGIE & HABITAT ◀

Il s'agit d'une plante pionnière des clairières et des lisières forestières. On la trouve aussi fréquemment dans les haies, les broussailles et les terrains vagues. Elle affectionne les lieux frais et ombragés.

Elle est commune dans l'ensemble de l'Eurasie à l'étage collinéen.

