

## Alliaire officinale, *Alliaria petiolata*

Famille : Brassicaceae, Crucifères  
Période de floraison : (mars) avril-juin  
Parties utilisées : feuilles, fleurs et graines  
Période de récolte : sortie de l'hiver, printemps

*L'Alliaire, classée parmi les plantes de l'étage collinéen et montagnard inférieur, semble devenir fréquente chez moi à 1000 m d'altitude. Est-ce un des effets du réchauffement climatique ?*



### Description générale

L'Alliaire officinale ou Herbe à l'ail est une plante herbacée bisannuelle originaire des régions tempérées de l'Europe et de l'Asie. Espèce nitrophile, elle croît dans les lieux ombragés, boisés, les haies, les décombres, en bordure de chemins et champs. Elle reste verte en hiver.

L'alliaire officinale est originaire d'Europe. Elle a été introduite en Amérique du Nord au début des années 1800 pour être utilisée comme comestible. Prête à consommer au début du printemps et à teneur élevée en vitamines A et C, son odeur est forte, distinctive, et rappelle celle de l'ail. Depuis son arrivée en Amérique du Nord, cette plante s'est répandue et est aujourd'hui l'une des espèces envahissantes les plus agressives dans les forêts de l'Ontario.

L'alliaire officinale a un cycle de vie qui se fait en deux étapes au cours des deux premières années. Pendant la première année, la plante ne présente qu'une seule grappe de feuilles en forme de rosette tout en développant un système racinaire robuste. Les individus qui survivent à l'hiver produisent des fleurs et des centaines de graines au cours de leur deuxième année. Des peuplements denses produisent plus de 60 000 graines par mètre carré. Les peuplements de l'alliaire officinale peuvent doubler leur taille tous les quatre ans.

Les graines de l'alliaire officinale sont facilement propagées par les humains et les animaux. Elles peuvent demeurer dans le sol jusqu'à 30 ans et toujours être en mesure de germer. La plante peut pousser dans une grande variété d'habitats ensoleillés ou complètement ombragés, notamment des forêts intactes ainsi qu'en bordure des forêts, des rivières et des routes. L'alliaire officinale n'est pas une source de nourriture riche pour les animaux sauvages.

### Comment identifier l'alliaire officinale

- Les jeunes feuilles dégagent une forte odeur d'ail quand on les froisse.
- Lors de leur première année, les plantes produisent une rosette de feuilles vert foncé longuement pétiolée en forme de rein et à bords dentés. Les feuilles de la rosette restent vertes pendant l'hiver, mais ne sont pas mangées par les chevreuils.
- Lors de leur deuxième année, les plantes produisent une tige haute de 0,3 à 1,2 m où poussent des feuilles triangulaires, alternes et fortement dentées.
- Les feuilles du bas sont larges, en forme de rein et mesurent jusqu'à 10 cm de diamètre. Les feuilles supérieures sont triangulaires et d'un diamètre entre 5 et 10 cm ; depuis la tige, elles deviennent plus étroites et se terminent en pointe.
- Les plantes de deuxième année produisent en mai des fleurs blanches à quatre petits pétales.
- Les siliques (gousses), étroites et longues de 2,5 à 6 cm, s'ouvrent au milieu de l'été pour libérer de petites graines noires. La plante meurt généralement lorsque les graines deviennent mûres.

### Usages alimentaires

Toute la plante contient des glucosides sulfureux, isosulphocyanate d'allyle<sup>1</sup>, myrosine, caroténoïde, pectine et une quantité considérable de vitamine C et A.

Autrefois, son utilisation à des fins alimentaires était très répandue, plus tard elle a diminué et dans certaines régions elle a presque complètement disparu, supplantée par son redoutable rival, l'ail.

Ses admirateurs louent ses qualités aromatiques délicates et sa plus grande tolérance et digestibilité.

Comme la plupart des plantes appartenant à la famille des Crucifères, il est recommandé de la consommer fraîche parce que desséchée elle perd une grande partie de son arôme et de ses propriétés nutritionnelles.

Les feuilles sont particulièrement adaptées pour parfumer les salades, les légumes, les soupes et les plats de viande et de poisson. Finement hachés, ils servent à parfumer les fromages frais, le beurre à tartiner sur les canapés, les sauces vertes,

<sup>1</sup> <https://nutrixeal-info.fr/index/isothiocyanates/>

les omelettes, les croûtons, les sandwichs et les bruschettas (frottés sur du pain grillé, ils sont un excellent substitut à l'ail traditionnel).

Après ébullition, on peut les consommer seules ou mélangées à d'autres herbes, assaisonnées d'huile d'olive extra vierge ou sautées à la poêle ; Elles sont excellentes pour préparer des soupes, des bouillons, des garnitures pour piadinas (galettes) et des tartes rustiques.

Autrefois, cette plante était utilisée pour préserver la charcuterie du rancissement et des risques éventuels de putréfaction. Les fleurs fraîches ont un arôme très délicat et conviennent aux décorations originales ou pour enrichir la saveur des salades composées.

Même les graines, une fois séchées et écrasées dans un mortier pour apprécier pleinement leur arôme, peuvent être utilisées comme une épice normale, peut-être frites dans l'huile pour parfumer les pâtes ou le riz.

Elles contiennent une huile essentielle comparable à celle de la moutarde, capable de stimuler l'appétit en douceur.

### Usages médicaux internes

« L'Alliaire est avant tout *antiputride* et *détersive* ; comme beaucoup de Crucifères elle est aussi *anti-scorbutique* ; on l'utilise enfin comme *expectorante* et elle peut se montrer précieuse en ces fins de printemps parfois mouillées et refroidies où les bronchites n'ont pas encore dit leur dernier mot. On l'utilise seulement à l'état frais car la dessiccation lui fait perdre ses propriétés. » (Pierre Lieutaghi)

Alliaria petiolata est peu valorisée par la phytothérapie moderne, malgré ses propriétés antiseptiques avérées (dans le traitement des pharyngites et laryngites), antitussives et expectorantes (en cas de bronchite), diaphorétiques (qui facilite la transpiration) et vermifuges (contrecarre les maladies parasitaires intestinales).

La décoction de la plante fraîche est utile dans les *affections des bronches*, asthme humide, catarrhes chroniques. Infuser la plante à raison de 30 à 60 g par litre d'eau. On peut l'adjoindre, dans les cas d'enrouement, d'affections du pharynx ou du larynx, au **Vélar officinal** (*Sysimbrium officinal* (L.) Scop.), autre crucifère commune dont les propriétés expectorantes sont très voisines et qui, croissant tout l'été, peut lui succéder avantageusement. (Pierre Lieutaghi)

En médecine populaire, l'infusion de feuilles est recommandée comme purificateur du sang, anti-fermentatif gastro-intestinal, anti-diarrhéique et anti-scorbutique.

### Usages médicaux externes

Son utilisation a été recommandée dans les écrits de Castore Durante (Erbario Nuovo de 1585), Simon Pauli et Henri Leclerc ; ce dernier, un phytothérapeute expérimenté, utilisait une crème à base d'Alliaria pour soigner les blessures des soldats pendant la Première Guerre mondiale.

L'Alliaire est utilisée depuis longtemps pour le pansement des plaies infectées, purulentes et même gangreneuses. Simon Pauli (1666) dit « qu'elle résiste à la pourriture, qu'elle déterge et mondifie les ulcères putrides et sordides ». En cas de nécessité, utiliser le suc frais en pansements renouvelés chaque jour jusqu'à résorption de la plaie. La décoction de plante fraîche peut aussi être utilisée. Le Dr Leclerc en a observé d'excellents résultats dans le traitement des gelures ulcérées : la plante interrompt la suppuration et entraîne une prompte régénération des tissus. L'impétigo ainsi traité peut aussi évoluer favorablement. (Pierre Lieutaghi)

Sous forme de bain de bouche (collutoire), elle est utilisée en cas d'inflammation des gencives, pour renforcer les dents et prévenir la carie dentaire.

Un cataplasme de feuilles fraîches agit comme vulnéraire sur les plaies et les plaies et comme anti-inflammatoire en cas d'engelures et de brûlures.

Une ancienne recette populaire pour traiter les boutons et l'acné implique l'utilisation de pétales de rose, de feuilles d'alliaire et de thym.

### Bibliographie et liens

**Ritorno alle radici**, Sandro Di Massimo, Maurizio Di Massimo, Aboca, ISBN 978-88-95642-94-9). L'article est en grande partie traduit de cet ouvrage italien

**Le livre des bonnes herbes**, Pierre Lieutaghi, Robert Morel éditeur, 1996

<https://www.ontario.ca/fr/page/alliaire-officinal>

<https://arbrescanada.ca/ressources/destructeurs-arbres/alliaire-officinale/>