

# Waldmuus

## Ail des ours BIO

### Goût frais et brillant

À tartiner sur du pain,  
aromatiser les salades et les crèmes  
ou comme base pour les sauces

à l'huile de tournesol  
avec Sel des Alpes

Riche en vitamine A, B, C et PP



CH-BIO-006

### Histoire, tradition et propriété

La légende raconte que les ours sortant d'hibernation se nourrissent de cette plante, une des premières herbes vertes printanières, à se purifier et à récupérer de l'énergie grâce aux vitamines et aux minéraux, d'où le nom de l'ail des ours.

Le goût ressemble à l'ail mais plus délicat et frais.

Parmi les propriétés de l'ail sauvage, il y a les propriétés d'être antifongique et antibactérien, d'abaisser le mauvais cholestérol, d'être diurétique, contient des vitamines et des minéraux précieux et purifient le sang et les intestins.

L'ail des ours est une herbe qui pousse dans des "tapis" dans le sous-bois pas très ensoleillé et modérément humide. Il est récolté entre avril et mai. C'est une petite plante vivace à fleurs blanches.

Il est très populaire dans toute la Suisse et en Europe.



Producteur Bourgeon:  
Waldmuus di Bassanini Giacomo  
6815 Melide  
079 703 78 05  
[www.bio-waldmuus.ch](http://www.bio-waldmuus.ch)  
[bio.waldmuus@gmail.com](mailto:bio.waldmuus@gmail.com)

### Utilisation

Vous pouvez l'étaler sur du pain et savourer sa saveur éclatante ou pour aromatiser une salade, des pommes de terre ou tout autre plat, ou bien ajouté à un pesto de noix de cajou, d'amandes, de noisettes ou de pignons afin de préparer une sauce pour pâtes ou enfin mélangée à de la mayonnaise.

Il est conseillé de ne pas le cuire, car la cuisson ruinerait ses incroyables propriétés organoleptiques et saines.

Un fois ouvert, il est conseillé d'ajouter une petite couche d'huile pour le recouvrir et le conserver au réfrigérateur.

### Autres produits de cueillette et propre production:

- Sève de bouleau Bio-bourgeon

