



< retour

*Alimentation bio et produits du monde*

# Ail des ours



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Herbes

Utiliser en infusion dans les maladies de la peau (eczéma, furoncles).

## COMMENT CHOISIR ?

L'ail des ours s'achète dans les magasins bio et les herboristeries.

# COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La meilleure façon de conserver l'ail des ours est de la hacher, de la mélanger avec un peu de sel, de l'huile d'olive et de mettre le tout dans un bocal placé au réfrigérateur.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories	glucide	magnesium	calcium	phosphore	* Source de données : AFSSA
11 kcal	2,93 g	22,00 mg	76,00 mg	50,00 mg	
fibres	cuivre	zinc	fer	manganèse	
2,18 g	80,00 mg	270,00 mg	2,90 mg	320,00 mg	
vitamin C					
150,00 mg					

## Pavé de boeuf et saveur d'ail [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Poêlée de couteaux de mer et morilles en persillade d'ail des ours [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16029>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16029>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pave-de-boeuf-et-saveur-dail>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/poelee-de-couteaux-de-mer-et-morilles-en-persillade-dail-des-ours>