



### COUIZA

## L'ail des ours, le meilleur allié contre le vieillissement



► Marc et Marie-Claude Souchier sur le territoire de la Ferme de Capcinier, au milieu de l'ail des ours.

L'unité de type coopératif « Jardins de la Haute Vallée » est un atelier collectif d'agriculteurs pour transformer et conditionner leur production, en présence et avec l'intervention de techniciens pour accompagner le bon usage.

Marc Souchier, coopérateur audois de la ferme de Capcinier à Albières, transforme et conditionne sa récolte d'ail des ours pour une commercialisation autonome sous le label bio écocert. À chaque étape, le contrôle du produit est rigoureux et les qualités gustatives préservées.

Un atelier de transformation à proximité du lieu de production

Si l'ail des ours est un antioxydant naturel au même titre que l'ortie qui préserve du vieillissement des cellules, cette plante vivace bulbeuse a trouvé sa place à la ferme de Capcinier. Elle se développe et tapisse de ses verts reflets, les combes du territoire de la ferme. Dans cet environnement particulièrement propice à son adaptation, Marc est aux petits soins pour ces bulbes à fleur de terre. Au cours de l'hiver et sitôt après sa récolte, il nettoie et entretient des ronces le terrain pour que

tout naturellement cette plante habituellement absente des zones méditerranéennes, qui apprécie les ripisylves et les sous-bois humides s'y étale.

La cueillette, particulièrement délicate

Marc l'avoue : « Faite aux ciseaux, la cueillette des limbes feuille à feuille est précieuse, réalisée à un jour ou deux seulement du conditionnement. Elle nécessite un soin particulier, ne dure que quelques jours, ce qui en fait un produit rare. Sa dégustation dans son environnement tel quel comme sur la table est un délice ! En salade, en omelette, consommée fraîche ou conservée dans l'huile, elle sublimera et accompagnera les meilleures préparations. Son odeur et son goût d'ail particulièrement prononcés en prolonge la saveur. Connu depuis l'antiquité pour ces vertus, l'ail des ours indique la fin de la période d'hibernation des plantigrades qui s'en délectent pour se purger. C'est la saison d'en profiter ! »

Marc Souchier : vente à la ferme de Capcinier à Albières et en boutiques spécialisées. Autres produits : agneaux bio, sève de bouleau...

► Tel 04 68 40 72 08.