



Tout sur L'ail

Histoire de l'ail

Les premières traces de culture d'ail ont été trouvées en Asie centrale. Les Grecs et les Romains en font même leur petit-déjeuner. Ce dernier se compose d'une belle tranche de pain relevé d'une gousse d'ail longuement frottée sur sa mie.

Le peuple gaulois se montre également très friand de ce condiment, goût qui se perpétue au Moyen-Âge. La France commence alors à être un peuple cultivateur d'ail.

“

Composition nutritionnelle & Propriétés thérapeutiques

L'ail est un ingrédient incontournable en cuisine et possède également une richesse nutritionnelle. Les vitamines nombreuses, telles que la vitamine C, la vitamine B6 et les minéraux comme le sélénium et le manganèse, sont présents dans l'ail.

Il est réputé pour ses vertus antimicrobiennes et antivirales.

Les composés soufrés, notamment l'allicine, sont responsables de ces propriétés. En plus de renforcer le système immunitaire, l'ail est aussi apprécié pour ses effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire : il aide à réduire la tension artérielle et le taux de cholestérol, diminuant ainsi les risques de maladies cardiaques.

Comment ça pousse ?

- En automne ou au printemps, les gousses d'ail sont plantées à moins de 5 cm de profondeur. Le choix de la terre est essentiel : trop argileuse, l'ail pourrit.
- La gousse germe et produit de petites feuilles. Les bourgeons vont grossir et former le bulbe de l'ail. Une fois cette phase achevée, les feuilles fanent. Cela sonne l'heure de l'été et de la récolte.
- Une fois sorti de terre, l'ail est séché en plein air jusqu'à ce que la tige devienne cassante.
- Le stockage a lieu dans un endroit ventilé, à l'abri du gel, qui modifierait la saveur de l'ail.

L'ail rôti

- Coupez le sommet de la tête d'ail, arrosez-la d'huile d'olive
- Faites-la cuire dans une papillote à 180°C pendant 45 à 60 minutes.

Vous obtiendrez une texture onctueuse à tartiner sur du pain ou des légumes.



L'aioli

- Écrasez les 4 gousses d'ail jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Dans un bol, battez le jaune d'œuf avec 1 cuil. à soupe de jus de citron.
- Ajoutez l'ail écrasé et mélangez bien.
- Incorporez 20cl d'huile d'olive en filet tout en fouettant constamment jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Vous obtiendrez une texture épaisse et onctueuse pour accompagner des légumes et du poisson.



Retrouvez-nous sur www.satimsante.fr