



Connaissance des herbes

Ail

Allium sativum Liliacées = Liliaceae



Histoire, botanique et culture

On trouve cette plante, qui est utilisée depuis des siècles, pratiquement dans toutes les régions du monde.



Utilisation dans la médecine naturelle et la cuisine

On trouve cette plante, qui est utilisée depuis des siècles, pratiquement dans toutes les régions du monde



Recette

Ail confit



Histoire

On ne sait toujours pas vraiment de nos jours pourquoi l'ail exerce une telle attraction sur nous, les humains.

Il y a plus de 3000 ans, les Grecs et les Romains le qualifiaient de «bulbe nauséabond ou malodo rant». Mais on trouve également dans des livres, écrits et textes anciens les appellations les plus diverses – entre autres thériaque des pauvres car il faisait figure de nourriture pour les plus démunis.

L'appellation «Liebeswurz», qui veut dire littéralement racine d'amour et est utilisée dans l'espace germanophone, incite à se demander si elle se réfère à des vertus aphrodisiaques de l'ail.

Les noms qui lui sont donnés dans diverses régions – ail de cuisine, chapon, perdrix, thériaque des paysans, et bien d'autres appellations encore – sont tous l'expression de la foi inébranlable des différentes cultures en les merveilleuses vertus curatives mythiques de cette plante vraiment exceptionnelle.

Botanique et culture

Qui ne le connaît pas le goût prononcé et épicé à l'arôme bien particulier de l'ail, qu'il vaut mieux éviter si l'on a un rendez-vous amoureux?

L'ail est un proche parent de l'oignon; contrairement à celui-ci, c'est une plante vivace. Il a besoin d'un sol bien préparé, sarclé, ameubli, éventuellement fertilisé avec du fumier, donc d'un sol de jardin riche en nutriments. On fera bien de choisir un emplacement plutôt ensoleillé pour qu'il se développe vite. Arrosée régulièrement – sans eau stagnante – la plante poussera rapidement et abondamment.

La multiplication de l'ail s'effectue essentiellement par plantation de gousses. Mais elle peut également se faire par développement de bulbilles – à noter toutefois que, dans ce cas, la culture dure presque deux ans.

La principale période de plantation de l'ail est le début du printemps. Si on le plante seulement vers la fin de l'été, il faut veiller à ce que la croissance des gousses commence, mais qu'il ne se forme pas de feuilles.



Utilisation dans la médecine naturelle

À côté de divers antibiotiques, les principales substances que renferme l'ail sont les vitamines A, B et C, ainsi que des huiles essentielles sulfurées. Comme on peut le lire dans l'écrit «De materia medica» qui date du 1^{er} siècle, des esclaves romains auraient utilisé les vertus curatives de l'ail, en mâchant ses gousses crues, pour se prémunir contre les poux et les parasites.

L'ail est dépuratif, hypotenseur, efficace contre l'acné et les refroidissements. On l'emploie lors de coqueluche ou de bronchite. En consommant une gousse d'ail tous les jours – fraîche et écrasée ou son jus sous forme de gélule, de sirop ou de teinture – on pourrait traiter sans problème bien des maux bénins.

Utilisation dans la cuisine

On ne saurait guère se passer d'ail dans une cuisine naturelle et saine.

L'ail est quasiment indispensable lorsqu'il s'agit d'assaisonner des plats de légumes, de viande, mais aussi des charcuteries, des spécialités de gibier, etc. Mais il suffit parfois aussi de frotter la casserole ou le plat avec une gousse d'ail pour obtenir cette note aromatique bien particulière.

Les utilisations de l'ail – finement haché dans une sauce de salade goûteuse, coupé fin en accompagnement d'un steak, avec des oignons farcis, mijoté comme légume, dans du riz, des plats de pommes de terre... – sont pratiquement illimitées.

Avez-vous déjà cuit un pain aux herbes ou une tresse avec de l'ail haché fin et des lardons grillés? Exception faite des desserts, l'ail est une épice omniprésente, dont on ne saurait pratiquement plus se passer en cuisine.



Recette

Ail confit

6 bulbes	d'ail
4 dl	de vin blanc
1 dl	de vinaigre de vin blanc
70 g	de sirop d'agave ou de miel d'acacia
2 cm	de racine de gingembre
10	clous de girofle
1 c. à c.	de grains de poivre noir
1 ½ c. à c.	de sel
4 c. à s.	d'huile d'olive
3	bocaux de conserve de 2 dl

- Laver les bocaux. Faire bouillir l'eau et mettre les bocaux lavés et les couvercles dans l'eau bouillante.
- Éplucher l'ail.
- Éplucher la racine de gingembre et la couper en fines rondelles.
- Mettre tous les ingrédients dans une poêle et porter à ébullition. Faire cuire à petit feu pendant 15 minutes.
- Retirer les bocaux et les couvercles de l'eau chaude.
- Mettre l'ail dans les bocaux, les remplir du jus de cuisson et les fermer immédiatement. Laisser macérer au moins 1 semaine avant de consommer.

