



< retour

## Fruits et légumes

# Ail en poudre



Aimez-vous cet ingrédient ?

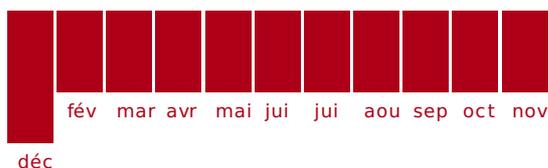
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :



**Type :** Bulbes (Ail, Echalote, Oignon...)

**Poids moyen :** 100g

L'ail a une saveur particulièrement tenace qui laisse des traces persistantes dans l'haleine et qui imprègne la transpiration. Ces effets sont peut-être à l'origine de sa mauvaise réputation. Le bulbe ou «tête d'ail» est formé de caïeux, plus souvent nommés gousses. On en compte de 12 à 16 par tête. Le bulbe ainsi que chaque gousse sont recouverts d'une membrane blanchâtre extrêmement fine.

À maturité, lorsque ses longues feuilles vertes et plates, pouvant atteindre 30 cm, commencent à faner, l'ail est prêt à être cueilli, on le laisse alors sécher au soleil quelques jours. Il est très souvent mis à sécher mais peut se consommer frais.

On doit éviter de frire l'ail jusqu'à ce qu'il brunisse, car cela détruit presque toute la saveur tout en le rendant âcre, âcreté qui se transmet aux autres aliments.

## VARIÉTÉS

Il existe plus de 30 variétés d'ails.

**L'ail blanc :**

**L'ail rose :**

**L'ail violet :**Seule l'enveloppe est colorée.

**L'ail rocambole ou "Ail d'Espagne" :**C'est une autre variété d'ail avec une saveur semblable, quoique plus douce.

## COMMENT CHOISIR ?

L'ail est disponible sous diverses formes: en flocons, en poudre, haché, en pâte, etc. Ces préparations sont pratiques, mais il est préférable de se servir d'ail frais si l'on désire avoir le maximum de saveur.

## QUE FAIRE AVEC ?

L'ail peut être consommé comme légume, mais il est surtout utilisé comme condiment. Il aromatise un grand nombre d'aliments (vinaigrettes, potages, légumes, tofu, viandes, ragoûts, charcuterie, marinades, etc.) sous différentes présentations. Ainsi, de l'ail cru haché ou pilé entre dans la fabrication de l'aïoli, la rouille, la tapenade, le pistou, le pesto et le beurre à l'ail, les viandes, comme le gigot d'agneau, peuvent être piquées d'ail. Pour transmettre une délicate touche aillée, frotter de l'ail cru, épluché et coupé en deux à l'intérieur des plats à salade, des plats à fondue. Pour parfumer de l'huile, y mettre quelques gousses d'ail légèrement écrasées, plus les gousses resteront longtemps, plus la saveur sera prononcée.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Il se conserve plusieurs mois à l'air ambiant dans un endroit sec, bien aéré, froid et tempéré.

# VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

L'ail consommé en quantité, comme légume, devient une excellente source de sélénium. Certains éprouvent de la difficulté à digérer l'ail ou y sont allergiques, allergie qui se manifeste sous forme de rougeurs ou d'irritation de la peau. L'ail est réputé pour ses diverses propriétés médicinales, depuis longtemps, il est, pour beaucoup, considéré comme une véritable panacée. On le dit notamment diurétique, carminatif, stomachique, tonique, antispasmodique, antiarthritique, antiseptique et vermifuge. On s'en sert aussi pour soulager un grand nombre de maux, entre autres bronchite, goutte, hypertension et problèmes digestifs.

Des recherches médicales ont confirmé certaines propriétés médicinales de l'ail. Ainsi, l'ail est connu pour être un antibiotique efficace depuis fort longtemps, on s'en est même abondamment servi lors de la Première Guerre mondiale. Des recherches médicales ont depuis confirmé qu'il contenait du sulfure d'allyle, un puissant antibiotique.

D'autres recherches ont démontré que l'ail contient certaines substances comme l'allicine qui, sous forme concentrée aurait un effet sur la santé cardiovasculaire, notamment sur le taux de cholestérol sanguin. Selon ces recherches, les quantités efficaces d'allicine correspondent à l'ingestion de 7 à 28 gousses d'ail frais par jour. Fait à noter, le principe prétendument actif, l'allicine, peut être détruit lors de son extraction pour la fabrication de comprimés. De plus, l'effet escompté est de courte durée, pas plus de 24 heures. En conclusion, il est trop tôt pour croire que l'ail, à l'état frais ou en comprimés, puisse réduire de façon notable le taux de cholestérol sanguin.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
327 kcal	16,60 g	63,70 g	0,70 g	77,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
79,00 mg	60,00 mg	0,25 g	414,00 mg	2,40 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
9,00 g	0,53 mg	2,99 mg	5,70 mg	0,98 mg
vitamin B1				
0,44 mg				

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Plante potagère annuelle originaire de l'Asie centrale, l'ail est connu depuis l'Antiquité et est l'une des plus anciennes plantes cultivées, soit depuis plus de 5 000 ans. Les Égyptiens donnaient une ration quotidienne d'ail aux esclaves qui construisaient les pyramides, car ils croyaient qu'il augmentait la force et l'endurance. De plus, ils élevèrent l'ail au rang de divinité. Pour ces mêmes raisons, les athlètes grecs mangeaient de l'ail avant les compétitions, et les soldats en consommaient avant d'aller au combat. Les croisés ont contribué à la propagation de l'ail en Europe. Au cours des siècles, l'ail se vit attribuer un grand nombre de propriétés thérapeutiques, comme celle d'assurer une protection contre la peste. Aujourd'hui, on cultive l'ail principalement en Chine, en Corée du Sud, en Inde, en Espagne et aux États-Unis.

## Galette de pommes de terre [3]

[En savoir plus](#) [3]

## Edamame à la sauce épicée [4]

[En savoir plus](#) [4]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16036>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16036>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/galette-de-pommes-de-terre>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/edamame-la-sauce-epicee>