



< retour

Fruits et légumes

Gousse(s) d'ail



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



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

Origine : Asie centrale

Famille : Liliacées

Poids moyen : 7g

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 de Lomagne : Il se distingue par la régularité et la grosseur des ses gousses bien rondes, de couleur blanche nacrée.

L'ail rose de Lautrec : L'ail rose de Lautrec est reconnu pour ses remarquables qualités gustatives : sucré et subtil, son arôme n'agresse pas les papilles.

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 ?

Choisir des bulbes dodus et fermes, exempts de germes et de taches, et dont la pelure est intacte. 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 PRÉPARER ?

La saveur de l'ail n'apparaît que lorsqu'il est coupé, écrasé ou haché, la rupture des membranes de l'ail libère des substances qui deviennent actives à l'air libre. L'intensité de la saveur dépend de la façon dont on coupe l'ail, ainsi plus il est coupé finement, plus sa saveur sera prononcée.

Afin d'obtenir un maximum de saveur, n'ajouter l'ail qu'en fin de cuisson, pour obtenir une saveur discrète qui rappelle la noisette et qui épargne l'haleine, laissez l'ail entier et le cuire sans l'éplucher ni le couper. 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.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'ail n'a pas besoin d'être réfrigéré, d'ailleurs son odeur se transmettrait aux autres aliments, il se conserve plusieurs mois à l'air ambiant dans un endroit sec, bien aéré, froid ou tempéré. Dans un milieu chaud et humide, l'ail germe et moisit rapidement. La température indiquée pour une conservation prolongée doit osciller autour de 0 °C et un taux d'humidité d'au plus 60%.

Les tiges de l'ail peuvent être tressées et suspendues dans un endroit aéré, ces tresses décoratives se conserveront plusieurs mois. D'une façon générale, l'ail blanc frais se conserve environ 6 mois.

L'ail se congèle tel quel, simplement débarrassé de sa pellicule extérieure, la durée de sa conservation est d'environ 2 mois.

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
131 kcal	7,90 g	21,50 g	0,47 g	20,70 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
17,70 mg	17,60 mg	0,10 g	161,00 mg	1,57 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
4,70 g	0,09 mg	0,78 mg	1,32 mg	0,41 mg
vitamin B1				
0,13 mg				

[Afficher plus](#)

* 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.

Chili végétarien [3]

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

Scones salés [4]

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

Baba ganousch [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Boulettes de dinde [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Fettuccine alfredo [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Daube à la niçoise [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Pain frit piquant au chorizo [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Persillade de cuisses de grenouille [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Taboulé de quinoa [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Aioli garni [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]

4

[15]

5

[16]

6

[17]

7

[18]

8

[19]

9

[20]



[13]

demier »

[20]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15034>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15034>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/chili-vegetarien>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/scones-sales>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/baba-ganousch>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/boulettes-de-dinde>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/fettuccine-alfredo>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/daube-la-nicoise>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/pain-frit-piquant-au-chorizo>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/persillade-de-cuisses-de-grenouille>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/taboule-de-quinoa>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/aioli-garni>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/gousses-dail?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/gousses-dail?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/gousses-dail?page=3>

[16] <https://www.qooq.com/ingredients/gousses-dail?page=4>

[17] <https://www.qooq.com/ingredients/gousses-dail?page=5>

[18] <https://www.qooq.com/ingredients/gousses-dail?page=6>

[19] <https://www.qooq.com/ingredients/gousses-dail?page=7>

[20] <https://www.qooq.com/ingredients/gousses-dail?page=8>