

Ail

- 989 ■ 780 ■ 368 ■ 729 ■ noir
- 986 □ écriu □ 676 □ blanc
- 435 ■ 739
- 301 ■ 612
- 300 ■ 610
- 747 □ 677
- 3761 □ 415
- 3801 ■ 414
- 321 ■ 413
- 815 ■ 341
- 727 ■ 333
- 725 ■ 791
- 783

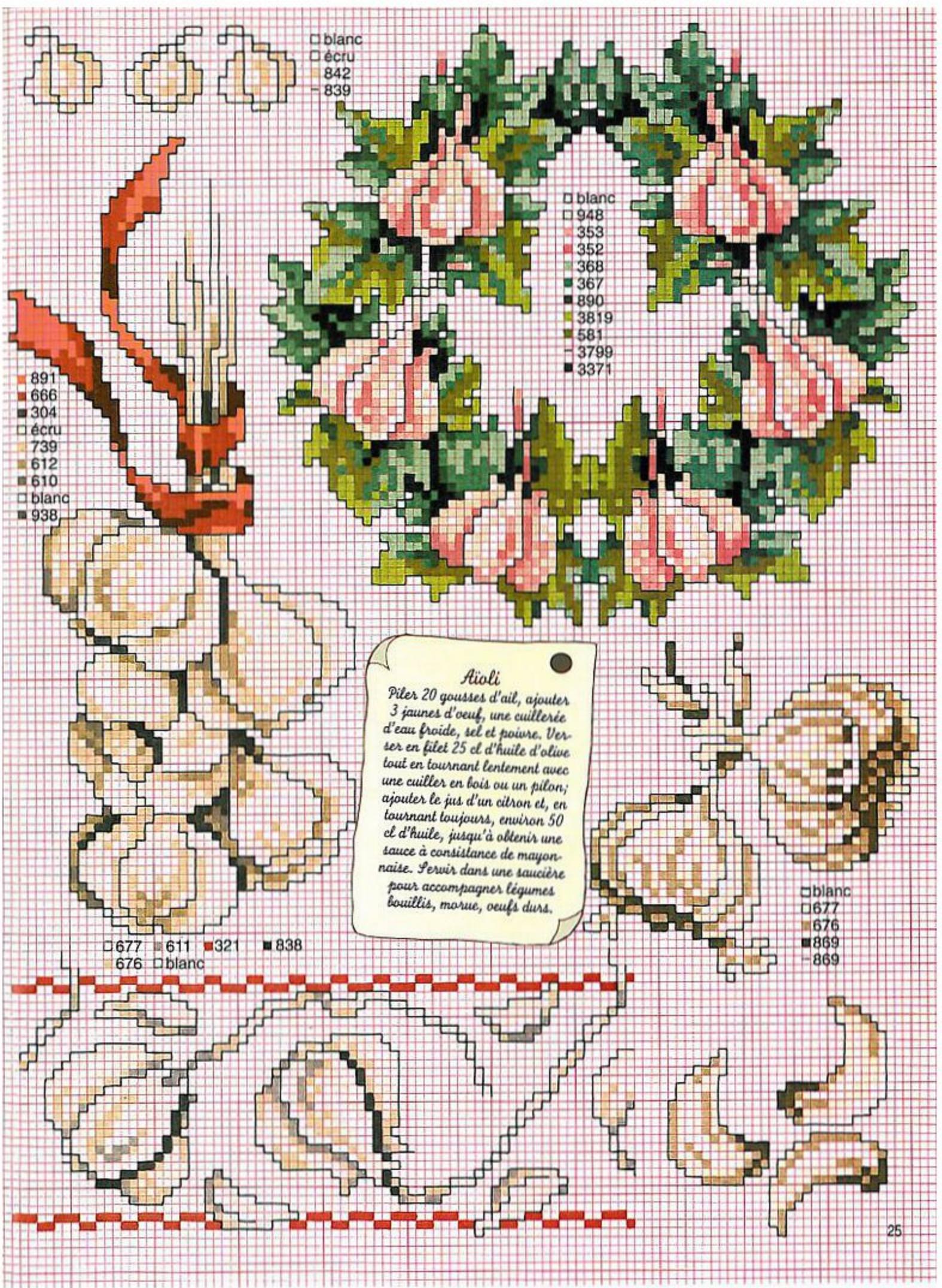


Originare d'Asie Centrale, cette plante bulbeuse de la famille des liliacées est aujourd'hui cultivée partout, sauf en Grande-Bretagne et dans les pays scandinaves, où elle est importée. Les Grecs et les Romains, outre des pouvoirs magiques, lui reconnaissent déjà des vertus thérapeutiques. C'est une panacée, comme le souligne Pline l'Ancien au 1^{er} siècle après J.-C. Sachez donc, si vous ne supportez pas son odeur forte et persistante, qu'il suffit, pour la combattre (sinon l'éliminer), de mâcher un brin de persil, quelques graines de cardamome, ou deux grains de café. Et si vous craignez mauvais esprits ou vampires, une tresse d'ail cachée sous votre chemise, comme il était de tradition la Nuit de la Saint-Jean, les éloignera! Henri IV (pour qui «Paris (vaut) bien une Messe») baptisé selon l'usage gascon avec une gousse d'ail frottée sur la langue, en fut un grand consommateur, mais à d'autres fins: il en ingurgitait avant chaque conquête féminine; conquêtes nombreuses et satisfaites à en croire les dames qui confirmèrent les vertus aphrodisiaques et stimulantes de ce bulbe. Au Moyen Age, le pouvoir désinfectant et antiseptique de l'ail était connu des médecins qui, aux prises avec la peste, portaient des masques qui en étaient imprégnés. Aujourd'hui ses qualités thérapeutiques sont encore largement reconnues. Il ouvre l'appétit, facilite la digestion, stimule l'intestin, accroît la capacité d'absorption des vitamines. Les spécialistes le recommandent pour prévenir les maladies cardiaques, car il contribue à baisser le taux de cholestérol. Dans les cuisines méditerranéennes, il aromatise soupes, sauces, salades, rôtis, et tartes végétariennes: c'est une plante potagère essentielle comme en témoignent la préparation italienne des spaghettis à l'ail et à l'huile (voir rubrique «Pâtes») et celle de l'aïoli (page suivante).

- 3822 ■ 3820 ■ 739 □ blanc
- 369 □ écriu ■ 612

- blanc
- 677
- 422
- 869





□ blanc
 □ écreu
 842
 - 839

□ blanc
 □ 948
 353
 352
 368
 367
 890
 3819
 581
 - 3799
 ■ 3371

891
 666
 304
 □ écreu
 739
 612
 610
 □ blanc
 ■ 938

Aioli
 Piler 20 gousses d'ail, ajouter
 3 jaunes d'oeuf, une cuillerée
 d'eau froide, sel et poivre. Ver-
 ser en filet 25 cl d'huile d'olive
 tout en tournant lentement avec
 une cuiller en bois ou un pilon;
 ajouter le jus d'un citron et, en
 tournant toujours, environ 50
 cl d'huile, jusqu'à obtenir une
 sauce à consistance de mayon-
 naise. Servir dans une saucière
 pour accompagner légumes
 bouillis, morue, oeufs durs.

□ 677 ■ 611 ■ 321 ■ 838
 676 □ blanc

□ blanc
 □ 677
 676
 ■ 869
 - 869