

L'ail, le cuisiner, c'est l'adopter

Par Samantha Pagès



©iStock.com

L'ail (*Allium sativum*) est un bulbe de liliacée, comme l'oignon et le poireau, dont la saveur piquante est utilisée pour relever les plats. Son usage culinaire a été précédé d'une longue utilisation thérapeutique connue dès l'Antiquité. Les Égyptiens bâtisseurs des pyramides en mangeaient pour garder leurs forces. Et la médecine traditionnelle chinoise l'utilise pour stimuler l'immunité, soigner les problèmes cardiaques, les parasitoses ou encore les diarrhées et la grippe. Il était cultivé partout en France jusqu'au XVIIe siècle, puis trouve refuge dans le sud où il devient l'un des piliers de la cuisine méditerranéenne avec son incontournable aïoli, mayonnaise relevée d'ail qui accompagne légumes et poissons ; son pistou, préparation au basilic pour une soupe d'été ; ou encore sa rouille pour la soupe de poissons, son anchoïade, etc. C'est aussi l'une des plantes qui possèdent le plus de propriétés médicinales largement étudiées par de nombreuses publications scientifiques.

Que l'on recherche sa **saveur incomparable** ou ses **qualités thérapeutiques**, l'ail ne laisse personne indifférent. Il n'est pas rare de trouver autour de la même table des fervents adeptes et des détracteurs de la cuisine à l'ail. Et pour ceux qui l'aiment, il est hautement addictif. Les « ail-oliques » existent, ils en mettent dans tous leurs plats !

La plupart du temps, l'ail s'utilise avec parcimonie, cru, haché ou pressé, confit dans sa chemise (on le cuit avec sa peau). Il suffit de **l'ajouter chaque jour ou deux fois par semaine dans ses plats pour bénéficier de ses bienfaits...** et plus si affinité.

Une plante qui a du cœur

L'ail contient de **nombreux composés actifs**. Il est particulièrement **riche en vitamine B6, en antioxydants** et en **composés sulfurés** aux multiples propriétés, notamment celle de **baissier le taux d'homocystéine dans le sang** – un marqueur des maladies coronariennes. Même si les études sur sa faculté à diminuer le taux de cholestérol dans le sang se contredisent, l'ail permet à coup sûr de **freiner l'oxydation du bon cholestérol**, tout aussi responsable des **maladies cardiovasculaires** (artérosclérose et accidents vasculaires cérébraux). Isolés, ces composés n'auront pas cet effet car c'est **l'ensemble des substances qui est efficace**. De la même manière, l'ail contient des **saponosides** qui ont une action **émulsionnante comme un savon**. Ils **éliminent les graisses** dans les artères, mais aussi **les déchets dans les reins et les bronches**, et participent à **fluidifier le sang**. L'ail est alors efficace pour **abaisser une tension artérielle élevée**, aider en cas de **phlébite** et réduire les

palpitations cardiaques. Une gousse par jour est d'ailleurs **un excellent vasodilatateur** à utiliser en été car, en stimulant la transpiration, elle permet de **mieux réguler la température corporelle** et d'**entretenir les vaisseaux sanguins**.

L'alliine, un principe sulfureux

L'ail doit ses vertus à sa **forte concentration en composés soufrés** qui sont libérés lorsqu'il est coupé ou écrasé. L'alliine s'oxyde alors au contact de l'air et se transforme en allicine, la molécule responsable de l'odeur de l'ail, mais aussi de la mauvaise haleine caractéristique et d'une éventuelle difficulté à le digérer. Louis Pasteur a été le premier à démontrer **l'action antibactérienne** de l'allicine sur les bactéries gram positives, les salmonelles et Escherichia coli. Aujourd'hui ces vertus sont expérimentées **sur les infections dentaires** : gingivite et parodontite que l'ail est capable de neutraliser.

Les composés soufrés de l'ail **stimulent aussi le système immunitaire** et sont très prometteurs **dans la lutte contre les cancers**. C'est le cas du trisulfure de diallyle et de l'ajoène, responsables de l'action antiseptique de l'ail, qui sont capables de **bloquer la croissance des tumeurs**, mais aussi d'**induire la mort des cellules cancéreuses** par apoptose. Ces substances démontrent un effet protecteur **contre les cancers de l'estomac, du côlon et de l'intestin**. Pour obtenir de tels résultats **la consommation d'ail doit être élevée**. Selon les études : **6 g d'ail cru et cuit par jour**, soit environ **deux gousses** (ou caïeux).

Une telle consommation n'est toutefois pas conseillée du jour au lendemain. Il est préférable **d'habituer son estomac à ce nouveau régime** en introduisant l'ail avec parcimonie et sous diverses formes : haché dans la vinaigrette, « en chemise » dans les papillotes de poissons ou pressé sur les haricots verts ou des brocolis... puisqu'on sait que le sulforaphane de ces derniers est encore plus efficace contre les cellules cancéreuses. Bref, oubliez vos a priori et faites la place à ce condiment de choix pour qu'il exprime toutes ses saveurs et ses vertus dans vos plats...

Website : <http://www.plantes-et-sante.fr/article/manger-sain-phytotherapie-ail.html>

Date : 01. 06. 2012