



# L'ail



**Considéré comme une panacée : remède universel contre tout ! L'ail a des actions grandioses et multiples.**

<b>Nom commun</b>	Ail cultivé ou ail commun
<b>Nom latin</b>	<i>Allium Sativum</i>
<b>Famille</b>	Alliacée (oignon, ciboulette, échalote, poireau)
<b>Description</b>	Plante herbacée à bulbe formé de 3 à 15 gousses appelées aussi caïeux. Les jeunes tiges et fleurs fraîches ont un goût plus doux et subtil que le cayeu.
<b>Origine</b>	Chine, Asie centrale. Cultivée partout depuis 5000 ans. L'ail des bois ( <i>Allium tricoccum</i> ), une espèce indigène en Amérique du Nord, est maintenant protégée dû à son statut précaire.
<b>Culture et rusticité</b>	Triennuel qui doit être semé à l'automne, quelques variétés sont cultivés au Québec.
<b>Usage</b>	Assaisonnement qui sert à rehausser la saveur. On le retrouve sous différentes formes : cru, cuit, germé, séché, en poudre, fleurs d'ail, vinaigre médicinal d'ail etc.
<b>Nutrition</b>	Utiliser en petite quantité en guise d'assaisonnement, donc peu de source de nutriments exceptés pour la vitamine C.
<b>Propriétés fonctionnelles</b>	Antibiotique modéré sélectif, antioxydant, antiviral, antibactérien, antifongique, antiseptique, anti-infectieux, hypocholestérolémiant, fluidifiant sanguin, hypotenseur, dépurateur sanguin, insecticide et vermifuge.
<b>Modes d'utilisations et dosages</b>	De 1 à 12 gousses par jour. Environ 7-10 gouttes de teinture-mère d'ail dans le vinaigre équivalent à une gousse d'ail frais. On en prendra de 1 à 5 fois par jour.
<b>Contre-indications</b>	Indigeste pour certaines personnes. Risque de botulisme pour l'ail conservé dans l'huile. Fluidifiant sanguin donc attention s'il y a prise de médicaments anticoagulants. Peut modifier le taux de glucose sanguin.
<b>Conservation</b>	Au sec
<b>Idées recettes</b>	Ail rôti, ail mariné, vinaigrette ail et moutarde, pain à l'ail, etc.