

L'ail à travers les âges

La culture de l'ail remonterait à près de **5000 ans**. Les **Égyptiens** ont vite été séduits par ses valeurs nutritives et en fournissait une ration quotidienne aux manœuvres affectées à la construction des pyramides.

Les **athlètes olympiques grecs** aussi en mangeaient avant leurs épreuves.

Les **Romains** en ont fait l'aliment des moissonneurs et l'ont introduit en Europe au fil de leurs conquêtes.

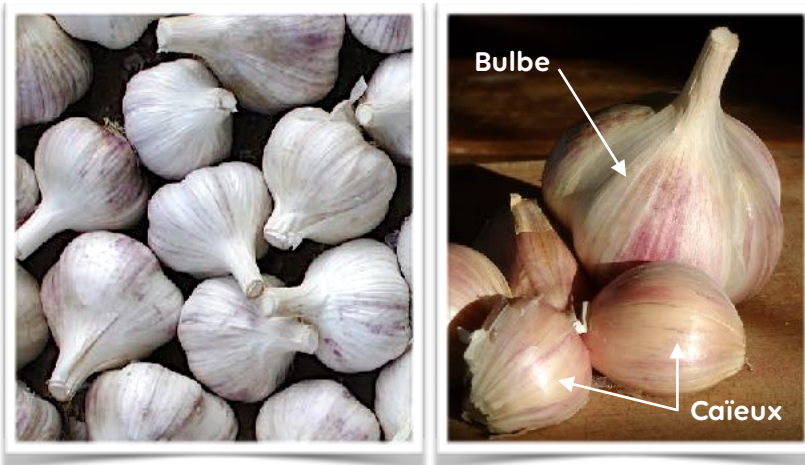
Tresses et bouquets d'ail ont été utilisés pour **protéger les foyers** des peuples méditerranéens.

Les bienfaits de l'ail

Symbole de **force physique**, on attribue à l'ail les **propriétés médicinales** suivantes : antiseptique, bactéricide, dépuratif, diurétique, vermifuge, anticancéreux, fébrifuge, aphrodisiaque, hypotenseur et plus encore.

L'ail contient 30 mg de **vitamine C** par 100 g; il est également riche en **vitamines B, E et K**, ainsi qu'en **calcium, potassium et phosphore**. Il fournit aussi en bonne quantité des **oligoéléments** tels que le magnésium, le fer, le zinc, le manganèse, le cuivre, le sélénium et le sodium. De plus, l'ail contient 84 % de **protéines** complètes.

Le sulfure d'allyle contenu dans l'ail est un **antibiotique** des plus puissants.



La culture

L'ail se **plante en automne** — de septembre à novembre, selon les régions — en même temps que les bulbes à fleurs (tulipes, crocus, etc.). On procède **trois à quatre semaines avant le gel du sol**, soit assez tard pour éviter que la croissance du bulbe ne s'amorce avant l'hiver, et assez tôt pour permettre au bulbe de s'enraciner. Comme le gel n'arrive pas toujours quand on l'attend, des pousses peuvent émerger en automne : il ne faut pas s'en inquiéter.

En général, on achète des bulbes d'ail qu'une seule fois, puisqu'on plante une partie de nos récoltes l'automne suivant (s'assurer que les bulbes soient sains).

Les bulbes sont d'abord **séparés en caïeux**, l'équivalent botanique du mot « gousse » utilisé en cuisine. Chaque caïeu est planté avec la pointe vers le haut, 5-8 cm de profondeur et 12-15 cm de distance, dans une **terre enrichie de compost**.

Après la plantation des caïeux, on recouvre le sol d'une **couche de compost** de 1-2 cm; en plus de freiner l'érosion du sol et ralentir la prolifération des mauvaises herbes, le compost protège les caïeux et **fertilise** le sol. Le rendement est ainsi supérieur l'année suivante.

Quand la **tige florale en spirale forme deux boucles**, on récolte la fleur d'ail (voir encadré p. 2) en coupant la tige **à la jonction de la feuille**.

Arrosez régulièrement durant la saison de croissance, si la pluie ne suffit pas, et cessez les arrosages deux semaines avant la récolte du bulbe.

Les bulbes sont **récoltés entre la fin juillet** et la mi-août, plus tôt si l'été est sec et plus tard s'il a été bien arrosé. Le signal est donné quand les premières feuilles (en bas) commencent à jaunir.



La fleur d'ail

Pour produire de plus gros bulbes, la tige florale non épanouie – **fleur d'ail** – est coupée afin de **diriger l'énergie de la plante vers le bulbe** au lieu de la reproduction. Il n'y a pas si longtemps, cette tige était jetée au compost. Aujourd'hui elle est **très recherchée pour sa saveur douce et parfumée!**

Elle s'apprête de plusieurs façons, notamment :

- cuite à la vapeur comme des asperges
- hachée finement pour garnir pizzas, soupes, salades, quiches, omelettes et tacos
- sautée dans du beurre en accompagnement de viande
- en marinade
- en grillade sur le barbecue, arrosée d'huile d'olive et de fleur de sel

La fleur d'ail se **récolte** sur une période d'environ trois semaines.

Elle se **conserve** plus d'un mois au réfrigérateur, dans un sac en plastique perforé.

La fleur d'ail se conserve aussi un an au **congélateur** : on la hache et on en remplit des moules à glaçon; puis, on ajoute de l'huile d'olive et on met le tout au congélateur; quand l'huile est figée, on place les « glaçons » dans un sac de congélation.

Pesto de fleurs d'ail

Passez au mélangeur de la fleur d'ail, de l'huile d'olive et de la fleur de sel. Aromatisez d'herbes fines de votre choix.

Pour bien se conserver, les **bulbes doivent être mis à sécher** sur une grille ou en suspension, dans un endroit bien aéré, à la mi-ombre. Le séchage peut prendre entre deux et trois semaines. On coupe la tige à 5 cm, ainsi que les racines, en prenant soin de conserver au moins quatre ou cinq épaisseurs de pelure sèche.

L'ail se conserve dans un **endroit frais et sec** entre six et huit mois, selon les variétés.



Commander des bulbes

La période de commande de bulbes d'ail à planter au jardin **début** en août et se poursuit jusqu'en octobre, jusqu'à épuisement des stocks.

Visitez la **boutique en ligne des Jardins de l'écoumène** et cliquez sur l'onglet « Potagères ».

Les bulbes sont **expédiés à partir de la mi-septembre**.

Les Jardins de l'écoumène proposent de **l'ail certifié biologique 'Music' de grade 1**, de calibres moyen et gros.

Grade 1 : L'ail de grade 1 est bien ferme et recouvert de tuniques sèches. Il ne présente aucun signe apparent de maladie.

Calibre moyen : 5 cm de diamètre ou moins

Calibre gros : plus de 5 cm de diamètre

Calibre moyen

3 pour 8,25 \$
6 pour 15 \$
12 pour 27 \$
24 pour 48 \$

Calibre gros

3 pour 11,25 \$
6 pour 21 \$
12 pour 39 \$
24 pour 72 \$

Teigne du poireau

Ennemi no 1 de l'ail, la teigne du poireau (*Acrolepiopsis assectella*) pond des **œufs dans le feuillage** dont la larve se nourrit. Pour empêcher l'adulte ailé d'atteindre les feuilles, ne plantez jamais d'ail au même endroit deux années de suite et installez un **voile anti-insectes** tôt au printemps.



Le traitement des plants **attaqués se fait avec du BTK** (*Bacillus thuringiensis kurstaki*) ou du **Tricho-Gard®** (parasite prédateur de la teigne), deux **agents de lutte biologique approuvés**.