

COUP DE CŒUR
POUR
L'AIL
DU QUÉBEC !



Ail
QUEBEC
ASSOCIATION
DES PRODUCTEURS



**FRUITS
LÉGUMES**

L'AIL À TOUTES LES SAUCES

L'ail fait partie du répertoire culinaire depuis la nuit des temps. Ce n'est pas sans raison qu'il parfume de nombreux classiques de la cuisine internationale tels que le poulet aux 40 gousses d'ail, la soupe à l'ail espagnole et les populaires escargots à l'ail. L'ail est aussi omniprésent dans les condiments tels que l'irrésistible beurre à l'ail, l'aïoli, le pesto, la gremolata, le tzatziki, la sauce tomate italienne, etc. L'ail sublime la saveur de tout ce qu'il touche !

DE L'AIL, C'EST DE L'AIL ? PAS TOUT À FAIT...

L'ail fait partie de la même famille que l'oignon, l'échalote et la ciboulette, mais également du lys et de la tulipe. Il en existe près de 600 variétés à travers le monde dont une cinquantaine au Québec. Tout comme les pommes, chaque variété d'ail offre des saveurs et des caractéristiques différentes. Certaines sont plus puissantes et piquantes en bouche alors que d'autres sont plus douces et sucrées. On répertorie l'ail en deux grandes catégories : l'ail à col rigide (ex. : Purple Stripe, Glazed Purple Stripe, Porcelaine, Rocambole) et l'ail à col souple (ex. : Artichoke, Silverskin). Saviez-vous que c'est l'ail à col souple qui sert à faire les tresses d'ail ?



DE L'AIL MUSCLÉ

À l'achat, choisir un bulbe d'ail du Québec ferme et bien dodu dont chacune des gousses est complètement recouverte de sa pelure. Conservez l'ail à température ambiante (17-18°C), dans un endroit sec et bien aéré, en évitant l'exposition directe au soleil. Mais surtout pas de frigo ni d'emballage en plastique !

POURQUOI CHOISIR L'AIL DU QUÉBEC ?

L'ail du Québec est meilleur, point final! Non seulement est-il cultivé selon des normes strictes de production, mais il est également beaucoup plus savoureux et goûteux que celui que l'on importe. Ses gousses sont fraîches, fermes et juteuses à souhait. Une plus petite quantité suffit pour retrouver le goût aillé qu'on aime tant. Comme l'ail du Québec n'a pas subi de variations de température lors du transport, il se conserve plus longtemps sans germer. Enfin, en achetant l'ail du Québec, on encourage les producteurs d'ici, tout en contribuant à l'économie locale. N'hésitez donc pas à le demander à votre épicier.

UN PEU, BEAUCOUP, À LA FOLIE !

Si l'ail vole la vedette dans le classique poulet aux 40 gousses d'ail, il s'agit parfois d'en ajouter très peu pour obtenir un parfum en toute subtilité qui ravit nos papilles. C'est le cas de la fondue au fromage où le caquelon est d'abord frotté avec une gousse d'ail coupée ou encore des bruschettas où se sont les croûtons de pain qui sont frottés avant d'y ajouter la garniture.

- Sauté dans un peu d'huile, l'ail ajoute une saveur unique à une poêlée de légumes.
- Pour les soupes et les potages, ajouter une ou deux gousses d'ail hachées au moment de faire suer les oignons pour révéler encore plus de saveur.
- L'ail rôti devient fondant et offre un parfum tout en douceur, légèrement sucré (voir la recette en page 5). Utilisez-le pour tartiner du pain et pour agrémenter une purée de légumes, un poisson grillé et des pâtes. Un vrai délice!
- Pour rehausser la saveur de la chair, piquez des quartiers de gousses d'ail dans un rôti ou un poulet.
- Relevez les vinaigrettes avec de la fleur d'ail hachée.

BON À SAVOIR

Pour faire des réserves d'ail du Québec, congelez-le. Pour ce faire, retirez la pelure extérieure de l'ail et congelez les gousses sur une plaque de cuisson avant de les emballer. L'ail congelé se conserve deux mois.

Vous pouvez aussi choisir des variétés qui se conservent longtemps, de 3 à 10 mois, comme celles de la famille Porcelaine.

L'ail du Québec est disponible d'août à janvier, parfois même jusqu'au mois de mars. Selon les variétés, il se conservera de 3 à 10 mois.

PETIT LÉGUME, GRANDES VERTUS !

L'ail fait partie d'une famille de champions nutritionnels, les liliacées (ex. : oignon, asperge, poireau)! Ces légumes joueraient un rôle dans la prévention de certains types de cancers, plus spécifiquement ceux de l'estomac et de l'intestin. Plus encore, on suggère que les composés actifs (ex. : diallyl sulfide) de l'ail auraient le pouvoir de freiner le développement de certaines cellules cancéreuses.

Selon d'autres études, l'ail pourrait réduire le taux de cholestérol sanguin chez les personnes atteintes d'hypercholestérolémie, en plus de réduire la pression artérielle chez les gens hypertendus. Autre réalité intéressante : l'ail confère tellement de saveurs à nos plats qu'il nous permet de réduire la quantité de sel ajouté. Un plus pour la santé de notre cœur !

BON À SAVOIR !

Lorsque la gousse d'ail est entière, ses molécules sont inactives et inodores. C'est en brisant les cellules (lorsque l'ail est coupé, broyé, écrasé) que la magie opère. Elles entrent alors en contact avec l'enzyme qui les transformera en molécules bioactives et odorantes. C'est donc en consommant l'ail cru, fraîchement écrasé, qu'on profiterait d'un maximum de bienfaits comparativement aux suppléments.

DES TRUCS D'EXPERTS

- L'ail c'est bon, mais ça teinte l'**haleine**. Pour éviter ce désagrément, on conseille de mâcher un brin de persil ou de menthe ou encore, un grain de café après un repas bien aillé. On peut aussi boire du lait pendant le repas. À essayer!
- Et pour retirer l'**odeur d'ail sur les doigts**? Les frotter sur une surface en acier inoxydable sous l'eau courante, comme l'évier ou le plat d'un couteau du chef. Ça marche pour vrai!
- Dégermer ou ne pas **dégermer**? Telle est la question. Sachez que l'ail ne sera pas plus digeste si vous le faites. Il s'agit bien d'un mythe à la couenne dure!
- Pour **peler** plus facilement les gousses d'ail, appuyer fermement sur la gousse avec le côté plat d'un couteau. La pelure s'enlèvera toute seule!
- Vous n'avez pas de presse-ail? Qu'à cela ne tienne! Utilisez une **râpe** fine et râpez votre ail. Vite fait, bien fait.



Très en vogue par les temps qui courent, l'**ail noir** est de l'ail « blanc » qui a cuit à température et humidité contrôlées pendant 30-45 jours. Sa texture ressemble à celle d'un bonbon en gélatine, alors que sa saveur plus douce rappelle le vinaigre balsamique.

L'ail noir s'utilise surtout en finale, pour relever un plat.

L'**ail des bois** est une espèce sauvage, différente de l'ail cultivé. Ses belles feuilles ressemblent à celles du muguet et sortent de terre tôt au printemps. Son bulbe ne contient qu'une seule gousse, un peu comme l'oignon vert. On consomme bien sûr le bulbe, mais également les feuilles qui ont un goût fin. Puisqu'il s'agit d'une espèce vulnérable, sa cueillette est règlementée et son commerce interdit.

L'**ail frais**, alias celui qui n'a pas été séché après sa récolte et qui est seulement disponible au début de l'été, ne se conserve que quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Ce qu'on appelle la **fleur d'ail** est en fait composé de la tige et du bouton floral de l'ail. Elle apparaît vers la mi-juin et sa récolte s'étend sur environ trois semaines. Sa saveur douce remplace à merveille l'ail haché ou l'oignon vert dans les recettes. On peut aussi la cuisiner comme un légume, au même titre que les haricots et les asperges.

Les **huiles maison aromatisées** avec de l'ail doivent être conservées au réfrigérateur et ce, pour un maximum d'une semaine. Au-delà de cette période, il y a un risque élevé d'intoxication au botulisme, une toxine mortelle.

LE SAVIEZ-VOUS ?

AIL DU QUÉBEC RÔTI

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 45 minutes

Recette tirée de lepetitmas.ca

Ingrédients :

- Le nombre désiré de têtes d'ail du Québec
- Huile d'olive, quantité nécessaire
- Sel et poivre, au goût

Préparation :

1. Préchauffer le four à 230°C (450°F).
2. À l'aide d'un couteau, couper le dessus des têtes d'ail.
3. Badigeonner d'huile le dessus des têtes et déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Saler et poivrer au goût.
4. Cuire 45 minutes, les faces coupées vers le haut.



PHOTO : JULIE DESGROSEILLIERS

HOUMOUS À L'AIL RÔTI DU QUÉBEC

Préparation : 5 minutes

Cuisson : aucun

Portions : 6 à 8

Recette tirée de lepetitmas.ca

Ingrédients :

- 1 boîte (540 ml) de pois chiches, rincés et égouttés
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 8 à 10 gousses d'ail du Québec rôti (recette page 5)
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais
- 30 ml (2 c. à soupe) de tahini (beurre de sésame)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- Feuilles de basilic au goût (facultatif)



PHOTO : JULIE DESROUSSELIERS

Préparation :

1. Mettre tous les ingrédients dans le bol du robot culinaire, à l'exception du basilic. Mélanger jusqu'à la texture désirée.
2. Au moment de servir, garnir l'houmous de feuilles de basilic et d'un filet d'huile d'olive, si désiré.

BEURRE À L'AIL RÔTI DU QUÉBEC

Préparation : 5 minutes

Cuisson : aucun

Rendement : donne environ une tasse (250 ml)

Recette tirée de lepetitmas.ca

Ingrédients :

- 6 ou 8 gousses d'ail du Québec rôti (recette p. 5)
- 250 ml (1 tasse) de beurre, ramolli

Préparation :

1. Au robot culinaire, défaire en crème l'ail et le beurre.
2. Déguster sur du pain, des pâtes, des fruits de mer, etc.



PHOTO : LE PETIT MAS

CRÈME DE POMMES DE TERRE À L'AIL RÔTI ET AUX MOULES

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 30 minutes

Rendement : 4 portions

Se congèle

Recette tirée de ricardocuisine.com

Ingrédients :

CRÈME DE POMMES DE TERRE

- 10 petites gousses d'ail du Québec, pelées et coupées en deux
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 blancs de poireaux, hachés
- 750 ml (3 tasses) de dés de pommes de terre Russet pelées (environ 3)
- 1,25 l (5 tasses) de bouillon de poulet

CHIPS D'AIL

- 3 petites gousses d'ail du Québec, pelées et tranchées finement à la mandoline
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola

MOULES

- 60 ml (1/4 tasse) de vin blanc
- 1 échalote française, hachée
- 1 kg (2 lb) de moules fraîches, lavées et parées

Préparation :

CRÈME DE POMMES DE TERRE

1. Dans une casserole à feu moyen, dorer l'ail dans l'huile. À l'aide d'une cuillère trouée, égoutter et réserver sur une assiette. Dans la même casserole, attendrir les poireaux dans l'huile à l'ail jusqu'à ce que le poireau soit translucide. Ajouter les pommes de terre, le bouillon et l'ail rôti. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 25 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
2. Au mélangeur, réduire en purée lisse. Transvider dans la casserole. Saler et poivrer. Réserver au chaud.



PHOTOS : RICARDO

Ricardo : Chef, auteur, personnalité de la télévision, entrepreneur



CHIPS D'AIL

1. Dans une petite casserole, cuire l'ail dans l'huile de canola jusqu'à ce qu'il soit croustillant et légèrement doré. Attention de ne pas brûler l'ail, sinon il deviendra amer. Éponger sur du papier absorbant. Réserver

MOULES

1. Dans une autre casserole, porter à ébullition le vin et l'échalote. Ajouter les moules. Couvrir et laisser mijoter 3 minutes ou jusqu'à ce que les moules soient toutes ouvertes. Jeter celles qui sont fermées. Réserver 12 moules entières avec leur coquille. Retirer le reste des moules de leur coquille et les ajouter dans la crème chaude.
2. Répartir la crème de pommes de terre dans les bols. Décorer avec les moules réservées et les chips d'ail.



PETIT LEXIQUE AILLÉ

BULBE : partie renflée de l'ail qui pousse sous la terre, parfois nommée « tête d'ail »

CAÏEUX : gousses d'ail présentes dans le bulbe

FLEUR D'AIL : représente la tige et le bouton floral qui sort du bulbe au mois de juin

AILLICULTURE : terme reconnu en 2018 par l'Office québécois de la langue française pour désigner la culture de l'ail

AILLICULTEURS : producteurs d'ail

L'AIL DU QUÉBEC, SAVOUREZ SA DIFFÉRENCE POUR L'ADOPTER !

L'ail du Québec fait sa place.
Recherchez les logos Ail Québec
et Aliments du Québec pour identifier
facilement l'ail d'ici, cultivé avec fierté.



www.ail.quebec

