Ail
du Québec

Caractéristiques générales

La production d'ail du Québec prend de plus en plus d'ampleur depuis quelques années. Ce produit local en fait un aliment de choix qui se conserve longtemps.

La **fleur d'ail** est également de plus en plus présente dans les marchés. Son goût rappelle celui de l'ail, mais en plus doux. Elle est aussi plus facile à digérer. Plusieurs recettes sont disponibles et les consommateurs adorent découvrir les façons de la cuisiner. La fleur d'ail se conserve plusieurs semaines au réfrigérateur dans des sacs de plastique aéré.

L'ail se cultive principalement en champs. Il est habituellement semé sous la forme de gousses (caïeux) à l'automne pour être récolté en bulbes l'été suivant (fin juillet). La récolte de l'ail se fait lorsque le bulbe atteint sa pleine maturité, quand les feuilles hors de la terre sont tombées et très sèches. Chaque bulbe contient entre 4 et 20 gousses d'ail.

Sous la forme d'une tige tendre, la fleur d'ail est récoltée hâtivement vers la mi-juin avant qu'elle ne durcisse et ne s'enroule.

Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

Manutention

Après la récolte, les bulbes d'ail sont entreposés dans un environnement dont la température varie entre 16 et 18 °C et le taux d'humidité entre 60 et 70%. Elle sera ensuite nettoyé avant la mise en vente afin d'assurer une durée de conservation maximale.

Les bulbes d'ail sont habituellement emballés dans des filets pour favoriser la circulation d'air ou distribués en vrac.

Conservation en entrepôt

Ils sont **très sensibles à l'humidité et au froid,** conservez-les dans un endroit sec, **entre 60-70 % d'humidité.** Une forte humidité accélèrera la dégradation.

Étalage en magasin

Disposez les bulbes d'ail dans un **étalage à température ambiante** et à une **humidité inférieure à 70 %.**

Évitez de les mouiller ou de les asperger d'eau.

Les bulbes d'ail ne sont **pas sensibles à l'éthylène**, ils ne requièrent pas de disposition particulière avec les autres fruits ou légumes.

Évitez de placer les bulbes d'ail avec des produits qui pourraient absorber les odeurs. En raison de la forte odeur qu'ils dégagent, **placez-les préférablement avec les oignons.**

Valeurs nutritives

1 bulbe (100 g)	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	25 kcal	-
Lipides	0,1 g	0%
Glucides	6 g	-
Fibres alimentaires	1 g	4%
Sucres	0 g	0%
Protéines	1 g	-
Cholestérol	0 mg	0%
Sodium	0 mg	0%
Potassium	75 mg	2%
Calcium	30 mg	2%
Fer	0,3 mg	2%
Vitamine C	5 mg	6%
Vitamine B6	0,2 mg	8%
Manganèse	0,3 mg	13%

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez **l'ail du Québec**, car contrairement à l'ail provenant d'autres pays qui a subi plusieurs variations de température, la germination et le mûrissement ne seront pas accélérés et sa **durée de conservation n'en sera que bonifiée.**

Prenez des **bulbes fermes**, qui ne présentent p**as de germination ni de taches.** Veillez à ce que la **pelure** recouvrant le bulbe soit **sèche**, **étanche** et **semblable à celle du papier.**

Évitez de choisir des bulbes mous et **humides.**

L'ail du Québec se différencie par son goût et sa fraîcheur indéniables.

Informations complémentaires

L'ail cru a des bénéfices sur la santé supérieurs à ceux de l'ail cuit. Les enzymes de l'ail (les alliinases), peuvent en effet s'inactiver par la chaleur, désactivant au passage les substances bénéfiques de l'ail comme l'allicine. Pour profiter au maximum des bienfaits de l'ail cru, écrasez ou hachez les bulbes frais afin de briser leurs cellules et ainsi, activer leurs molécules favorables.

Caractéristiques nutritionnelles

Malgré sa petite taille, l'ail est une bonne source de **vitamine B6**, essentielle au métabolisme de l'énergie et à la formation de l'hémoglobine, ainsi que de manganèse. Ce minéral est impliqué dans plusieurs fonctions biologiques comme le métabolisme de l'énergie et l'immunité.

L'**allicine**, un composé sulfuré naturel contenu dans l'ail et responsable de son odeur et de sa saveur caractéristiques, aurait des effets potentiellement bénéfiques sur la santé tels que la diminution du risque de certains **cancers** et de **maladies cardiovasculaires** (en raison, notamment, de son impact sur la pression artérielle et sur le taux de cholestérol sanguin) .

Cette molécule bioactive pourrait également influencer positivement notre fonction immunitaire grâce à son effet antimicrobien. Des études suggèrent néanmoins que pour bénéficier efficacement de l'allicine, il serait nécessaire de consommer de 7 à 28 gousses d'ail par jour ! En attendant d'en savoir plus sur ses bénéfices, appréciez l'ail d'abord et avant tout pour son bon goût.

En résumé, l'ail aurait un effet protecteur contre :

- Plusieurs cancers, le cholestérol sanguin, les maladies cardiovasculaires, et l'hypertension artérielle.

Il existe près de 600 variétés dans le monde et une cinquantaine sont cultivées au Québec. Deux grands types d'ail sont cultivés au Québec, ceux à col rigide (avec tige) et ceux à col souple. C'est la variété d'ail à col souple qui sert à former les tresses d'ail que l'on retrouve dans les marchés d'automne québécois.

Commanditaires :

le petit mas
Ail et fleurs d'ail du Québec

Vegco®

Utilisations culinaires

L'ail peut être consommé comme un légume, mais la plupart des gens l'apprêtent comme un condiment. C'est un très bon aromate pour les viandes, ragoûts, marinades, etc.

Astuce : pour donner un bon parfum d'ail à vos différentes huiles, déposez-y quelques gousses d'ail pelé. Préparez-en une petite quantité à la fois, puisque l'ail dans l'huile se conserve **uniquement une semaine** placée au réfrigérateur. Le but étant de prévenir la prolifération d'une bactérie pathogène.

Cuisinez la **fleur d'ail** comme les haricots ou les asperges, ou utilisez-la pour remplacer l'ail frais ou l'oignon vert dans vos recettes. Préparez un « pesto » de fleur d'ail en les broyant au robot culinaire, puis en ajoutant graduellement de l'huile d'olive.

Connaissez-vous l'**ail noir**? Ses gousses ont simplement subies une caramélisation, les rendant tendres comme des jujubes et avec un petit goût sucré et umami rappelant celui du vinaigre balsamique. En bonus, il est maintenant produit ici au Québec. Génial pour ajouter une touche finale parfumée aux pâtes ou au chili, ou simplement pour le tartiner sur un bon pain. Ce n'est pas une variété d'ail comme bien des gens pensent, mais plutôt un ail « cuit » lentement à température et humidité contrôlé.

Conservation domestique

Conservez les bulbes d'ail à **température ambiante** de 3 à 10 mois selon les variétés, à l'abri de la chaleur et dans un endroit sec et bien aéré. **Évitez de conserver l'ail au réfrigérateur**, il **ne tolère pas bien les changements de température** et se mettra à germer.

Évitez de placer l'ail avec des aliments qui pourraient absorber son odeur caractéristique.

Comment éviter le gaspillage ?

Il est possible de conserver les **gousses d'ail,** sans pelure **pendant 2 mois au congélateur.**

Évitez de dégermer les bulbes, puisqu'ils se digèrent aussi bien avec ou sans germes.

Sources : Fichier canadien sur les éléments nutritifs | L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | AQDFL | Handbook of food preservation 2e édition (CRC Press) | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | Ail.québec | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | WFLO- Global cold chain alliance – Garlic | passeportsante.net

Partenaires :

Ail Québec Association des producteurs
Aliments du Québec
Association des producteurs maraîchers du Québec
Association québécoise de la distribution de fruits et légumes – Québec Produce Marketing Association
Partenariat canadien pour l'agriculture
Canada Québec

Édition 2020