

# **Allium sativum L., 1753 cv. 'Vallelado '** **(Ail)**

**Identifiants : 1656/allsat7**

**Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)**

**Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze**

**Dernière modification le 02/05/2024**

• **Classification phylogénétique :**

- **Clade :** Angiospermes ;
- **Clade :** Monocotylédones ;
- **Ordre :** Asparagales ;
- **Famille :** Amaryllidaceae ;

• **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- **Règne :** Plantae ;
- **Division :** Magnoliophyta ;
- **Classe :** Liliopsida ;
- **Ordre :** Liliales ;
- **Famille :** Amaryllidaceae ;
- **Genre :** Allium ;

• **Synonymes :** Allium longicuspis Regel, Allium pekinense Prokhanov, ;

• **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** Garlic , Ahos, Ahus, Ail, Ajo, Arishtha, Bawang bodas, Bawang putih, Bellulli, Å-esen, Chyet-thon-phew, Da suan, Galik, Harsun kelok, Hela lunu, Hom-tiam, Kathiem, Katiam, Krathiam, Kratiem, Kthem, Kyetthun-byu, Lasan, Lashuna, Lasun, Maneul, Ma ni, Nin-niku, Ramuza, Rosun, Sarymsak, Suan, Sudu lunu, Suen tau, Taornua, Tellagadda, Thom, Toi, Tongologasy, Tongolonkova, Top-setting wild garlic, Ulli, Vellaipundu, Vellavengayam, Velluli ;



• **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

**Bulbe - cru ou cuit.** Sa saveur très forte fait qu'il est principalement utilisé en très petites quantités, dans les salades et plats cuisinés. Quelques recettes : aioli, beurre d'escargot, rouille, fondue au fromage... En plus des caïeux, les graines germées, l'aillet, les feuilles et la tige fleurie sont également consommés, généralement ciselés.

**Détails :**

**Racine (bulbes :** crus ou cuits [nourriture<sup>(dp\*)μ/alimentμ27(+x)</sup> et/ou assaisonnement : aromate (fines-herbes et/ou<sup>{{(dp\*)</sup> condiment<sup>27(+x)</sup> aromatique<sup>{{(dp\*)}}</sup>)] et feuille (feuilles : idem bulbes<sup>{{(dp\*)}(27(+x))}</sup>, ex. comme potherbe<sup>{{(dp\*)}}</sup>) comestibles.(1\*)

**Bulbe - cru ou cuit.** Largement utilisé comme aromate, en particulier dans le sud de l'Europe, dans une large gamme d'aliments, crus ou cuits. C'est un supplément nutritif très bénéfique pour la santé, mais il a une saveur très forte et est donc principalement utilisé en très petites quantités, dans les salades et plats cuisinés<sup>{{(5+)}}</sup>. Quelques recettes : l'aioli, le beurre d'escargot, l'aïgo boudido, la rouille (sauce provençale), la fondue au fromage, la pasta cu l'agghia (pâtes à l'ail, recette sicilienne), la knoblauchsuppe (soupe à l'ail autrichienne), la knoblauchbaguette (pain frotté à l'ail puis passé au four, recette autrichienne), le tourin (soupe à l'ail, spécialité de la cuisine gasconne), la sauce toum (notamment dans des recettes libanaises et moyen-orientales)<sup>{{(wiki)}}</sup>.

**Feuilles - crues ou cuites.** Hachées et utilisées en salade, elles sont généralement plus douces que les bulbes. Les chinois cultivent souvent l'ail en priorité pour ses feuilles. Celles-ci peuvent être produites en plein hiver, lorsque les températures le permettent<sup>{{(5+)}}</sup>.

En plus du caïeu et des feuilles, les tiges fleuries sont utilisées comme arôme et sont parfois vendues dans les magasins chinois<sup>{{{5(+)}}</sup>. La tige et la fleur sont consommées cuites à la vapeur, grillées ou coupées finement et sautées. Ils sont utilisés dans de nombreuses recettes et servent notamment à la préparation du beurre à l'ail et du pesto.

L'aillet ou ail vert est une jeune pousse d'ail d'environ trois mois et 20 cm de haut, qui n'a pas encore formé ses gousses et ne se trouve donc qu'au printemps. On en utilise le fût et les feuilles. Découpé en fines rondelles, on l'utilise pour parfumer les salades, vertes ou composées et les omelettes. Sa saveur est assez prononcée et se rapproche de celle de l'ail. Il peut être également utilisé en cuisson, dans des plats de printemps, avec des légumes nouveaux. Il se congèle bien. L'aillet est surtout apprécié en France, du Poitou-Charentes au Languedoc. Pour les amateurs, c'est un ingrédient indispensable pour la cuisson du chevreau, apprécié lui aussi à la période de Pâques<sup>{{{wiki}}}</sup>.

La graine germée est ajoutée aux salades<sup>{{{5(+)}}</sup>.

Un des condiments majeurs<sup>{{{27(+)x}}}</sup>.

Les clous de girofle sont utilisés en petites quantités pour aromatiser les aliments. Les feuilles peuvent également être utilisées. Les feuilles doivent être coupées avant qu'elles ne soient mûres

Partie testée : bulbe<sup>{{{0(+)x}}}</sup> (traduction automatique)  
Original : Bulb<sup>{{{0(+)x}}}</sup>

| Taux d'humidité | Énergie (kj) | Énergie (kcal) | Protéines (g) | Pro-<br>vitamines A (µg) | Vitamines C (mg) | Fer (mg) | Zinc (mg) |
|-----------------|--------------|----------------|---------------|--------------------------|------------------|----------|-----------|
| 66              | 512          | 122            | 5.0           | Tr                       | 7                | 1.2      | 0         |



(1\*)Quand on cuisine de l'ail, certains conseillent de retirer le germe, qui serait moins digeste que le reste de la gousse (en raison d'une plus grande concentration de produits organo-sulfurés)<sup>{{{wiki}}}</sup>. Il y a eu des cas d'intoxication provoqués par la consommation, en grande quantité et par certains mammifères, de cette espèce ; les chiens semblent particulièrement sensibles ; évitez avec des anticoagulants ; l'allaitement peut aggraver les coliques du bébé ; évitez plusieurs semaines avant la chirurgie ; mauvaise haleine !<sup>{{{5(+)}}</sup>. Voir genre Allium pour les précautions à prendre (risques de confusion et possible toxicité à fortes doses)<sup>{{{trp}}}</sup>.

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):

- Liens, sources et/ou références :

dont classification :