

L'ail et les Fines Herbes: Des bienfaits infinis...

CHIPS MAISON ET AIOLI

Ingrédients :

2 pommes de terre nouvelles par personne
1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
Une pincée de paprika
Une pincée de sel d'oignon
3 c. à soupe de fromage parmesan

Préparation :

Brosser les pommes de terre sous l'eau.
Couper en tranches minces.
Préchauffer le four à 350 F.
Placer les pommes de terre sur une plaque allant au four. Éviter de trop les empiler.
Étaler l'huile d'olive à l'aide d'un petit pinceau. Saupoudrer le paprika, le sel d'oignon et le fromage.
Placer au four pendant 45 minutes.

Pour l'aioli:

2 gousses ail, hachées finement
2 jaunes d'œufs
1 pincée poivre
1/2 c. à thé moutarde de Dijon
1 tasse d'huile d'olive
3 c. à thé de vinaigre de vin

Préparation:

Dans un malaxeur ou un robot culinaire, mélanger l'ail, les jaunes d'œufs, le sel, le poivre et la moutarde de Dijon.

Pendant que la machine fonctionne, ajouter lentement l'huile en très minces filets.

Ajouter le vinaigre.

Servir avec des légumes ou sur des pommes de terre.

AIL

HISTORIQUE

Provenance : Asie centrale

Cultivé au Québec : Oui!

L'ail a probablement voyagé grâce aux nomades qui s'en servaient comme aliment de base dans leur alimentation.

L'ail sera en général dédaigné par plusieurs peuples jusqu'au XVI^e siècle où il deviendra de plus en plus apprécié et fera l'objet de différentes croyances. L'engouement pour ce produit, autant en Europe que dans les colonies d'Amérique ira grandissant. Encore aujourd'hui, l'ail est encore grandement consommé à travers le monde.

PROPRIÉTÉS NUTRITIVES ET MÉDICINALES

L'ail est probablement le médicament naturel le plus efficace. On lui voue plusieurs vertus médicinales : antiseptique, combat l'hypertension artérielle, lutte contre les vers parasites et serait même anticancérigène. Un régime à base d'ail pourrait aussi être bénéfique pour combattre le tabagisme, l'anémie, les maux de tête et d'estomac, la diarrhée, la constipation, réduire le taux de cholestérol, etc.

QUELQUES FINES HERBES

Il existe un nombre incroyable d'herbes. Elles permettent de donner de la saveur aux plats et possèdent de nombreuses qualités. Voici seulement quelques variétés et leurs propriétés.

ANETH

Utilisé à l'origine par les Grecs pour combattre le hoquet et pour concocter des philtres d'amour, l'aneth est

aujourd'hui l'assaisonnement idéal pour les plats de poissons. Très riche en sels minéraux, elle contient du magnésium, du fer, du calcium et de la vitamine C. L'aneth soignerait l'indigestion, les flatulences et les coliques.

CÂPRIER

Consommés dès l'Antiquité, les câpres, fruits de la fleur du câprier, se retrouvent en grande quantité dans la région méditerranéenne. La plante est également connue pour soigner quelques maux comme la goutte, l'arthrite, la toux et les maux d'estomac.

CARVI

Surtout connu pour ces graines, dont le goût s'apparente à celui de l'anis et du cumin, le carvi se trouvait sur la route de la soie entre la l'Asie et l'Europe dès le 1^{er} millénaire av. J.-C. Les graines de la plante permettraient d'apaiser l'indigestion et les ulcères d'estomac et de stimuler l'appétit. Leur infusion aiderait à soigner les bronchites et les douleurs menstruelles.

SAFRAN

On utilisait déjà le safran chez les Grecs et les Romains au 10^e siècle av. J.-C. Le safran est l'une des herbes les plus dispendieuses à cause du travail requis pour sa culture; la seule partie utilisée est le pistil. Dans la médecine chinoise, le safran est utilisé contre la dépression. Il serait aussi efficace pour faciliter la digestion et diminuer l'hypertension.

Sources: Thibouméry (2000) « L'Ail »
Philips (2012) « Le livre des herbes »