

Publié le 13 novembre 2008 à 11h39 | Mis à jour le 13 novembre 2008 à 11h42

L'ail dans l'huile: pratique et nutritif?



Photo: Ivanoh Demers, La Presse

Jacinthe Côté, collaboration spéciale
La Presse

L'arôme caractéristique de l'ail, mais aussi des autres légumes bulbeux de la famille des liliacées (oignon, échalote, poireau, ciboulette, fleur d'ail) s'éternise parfois un peu trop longtemps dans l'haleine et peut même imprégner la transpiration. Malgré cela, on cuisine avec ces légumes sans retenue. Pour leur saveur, mais aussi pour leurs bienfaits.

Gilles Drouin se demande si l'ail coupé conservé dans l'huile, qu'il achète en pot, possède les mêmes vertus que l'ail frais. Il faut savoir que l'arôme de l'ail provient en grande partie de son huile essentielle, riche en composés organosulfurés.

Ces substances expliqueraient pourquoi la consommation d'ail, d'oignon, de poireau, etc. peut aider à prévenir les maladies cardiovasculaires: elles ont la propriété de réduire la tension artérielle, le cholestérol sanguin et le taux de coagulants dans le sang.

Ces composés possèdent aussi des propriétés antibiotiques. Cela expliquerait pourquoi la consommation d'ail est également associée à une réduction des risques d'infection causée par la bactérie *Helicobacter pylori*, souvent responsable de certains problèmes

gastriques (brûlures, ulcère et cancer de l'estomac).

Grâce aux propriétés antioxydantes et antimutagènes des composés organosulfurés, la consommation d'ail aiderait aussi à prévenir les cancers de l'oesophage, du poumon, du sein et du côlon. Les études animales ont démontré que l'ail peut inhiber la formation de tumeurs, mais aussi ralentir la progression d'un cancer existant.

La façon dont l'ail est préparé a bien sûr une grande influence sur sa teneur en composés organosulfurés bioactifs.

Tout d'abord, il faut savoir que l'ail frais entier renferme principalement de l'allicine. En tant que tel, ce composé organosulfuré ne semble posséder aucune propriété santé. Ce sont plutôt les composés découlant de sa dégradation, l'allicine, les diallylsulfides, le méthyle d'allyle, les vinylthiines et les ajoenes, qui seraient bioactifs.

La conversion de l'allicine se produit quand l'ail est pelé et coupé. L'oxygène dans l'air peut alors activer l'enzyme allinase que l'ail contient naturellement et générer les autres composés organosulfurés désirés.

L'ail haché ou broyé, macéré dans l'huile, renferme surtout les diallylsulfides et les vinylthiines. C'est donc un produit qui pourrait avoir des bienfaits semblables à ceux de l'ail, mais je n'ai pas trouvé d'étude sur cette question.

En parlant avec Christiane Massé, de la compagnie Le Petit Mas (www.produitsdelaferme.com/petitmas (<http://www.produitsdelaferme.com/petitmas>)), j'ai appris que l'ail macéré est parfois préparé à partir d'ail déshydraté. Il est probable que cette déshydratation nuise à la stabilité de ses composés bioactifs.

L'ail est ensuite réhydraté avec un acide (vinaigre ou acide citrique) avant d'être plongé dans l'huile avec un agent de conservation aux propriétés fongicides et antibactériennes (sorbate de potassium).

L'ajout d'acide et d'agent de conservation n'est pas superflu. Il permet d'inhiber la croissance du *Clostridium botulinum*, une bactérie qui peut sécréter une neurotoxine mortelle.

Il est donc important de lire la liste des ingrédients afin de choisir un produit à base d'ail frais comprenant des acides ou du sorbate de potassium.

Si vous êtes tenté de préparer de l'huile d'ail à la maison, sachez que Santé Canada recommande de ne pas conserver les restes de cette huile. Si vous ne pouvez vous résoudre à la jeter, conservez-la au réfrigérateur et assurez-vous de l'utiliser au cours de la même semaine.

Avis aux intéressés

La compagnie Le Petit Mas offre de l'ail du Québec qui est maintenant distribué dans les grandes chaînes d'alimentation (il faut le demander!). Elle vend aussi de la fleur d'ail broyée conservée dans l'huile et additionnée de culture bactérienne lactique. C'est donc un produit fermenté.

Cette façon de préparer la fleur d'ail (qui peut aussi s'appliquer à l'ail) permet d'adoucir sa saveur. Cela favoriserait également la formation d'autres types de composés (phénoliques, allixin, sélénium) qui ne sont pas présents dans l'ail entier ni dans l'ail coupé.