De l'ail juteux au menu!

Lorsque l'ail du Québec arrive sur les étals des marchands, en juillet et en août, il faut en profiter pour en faire provision, car l'offre est inférieure à la demande. Il ne reste pas longtemps sur les tablettes. Pourtant, l'ail du Québec est beaucoup plus cher que son principal concurrent, l'ail chinois. PAR **FRANÇOIS DALLAIRE**

L'ail de chez nous, avec ses belles grosses gousses bien juteuses, ressemble à son équivalent chinois. La chemise qui recouvre les deux bulbes est pareille, toute blanche et légère comme du papier de soie. Mais là s'arrête la comparaison. Tous ceux qui ont eu le bonheur de comparer les deux produits confirment la supériorité du premier sur le second. Sa fermeté, l'intensité de sa saveur et tout ce jus qui gicle au moment de l'écraser rendent «l'alium quebecus» plus attrayant que «l'alium sinensis».

Il faut cependant y mettre le prix, soit environ 1 $ le bulbe. Pour le même prix, vous aurez de 3 à 5 fois plus de bulbes chinois. Les commerçants répondent toujours qu'il est plus cher parce qu'il vient du Québec. «Justement!» serait-on tenté de leur répondre... à tort, car le coût de la main-d'œuvre est incomparable. Le salaire moyen d'un travailleur agricole chinois est seulement de 2849 $ par an, 10 fois moins qu'un travailleur d'ici (payé au tarif minimum).

Une bonne partie de la production d'ail est vendue directement à la ferme, dans les marchés publics ou à des entreprises de transformation du Québec. Pas étonnant donc que les consommateurs aient du mal à en trouver au supermarché. D'autant plus que nous en produisons très peu. Sur sa ferme située en Estrie (www.lepetitmas.ca), Christiane Massé vend le sien (biologique) 20 $ le kilo. «J'ai des clients qui repartent avec cinq ou six kilos chaque fois. Ils en font des réserves pour l'année.»

Les statistiques sur la production d'ail du Québec sont inexistantes, tant le volume cultivé est minime. On estime cependant à 90 tonnes d'ail l'ensemble de la production québécoise, une minuscule gousse en comparaison des 12 millions de tonnes produites annuellement par la Chine!

Quelques questions...

• Pendant combien de temps l'ail frais du Québec se conserve-t-il?
L'ail frais peut se conserver tout l'hiver lorsqu'il est conservé à la température de la pièce. «L'ail acheté au magasin a peut-être déjà fini sa vie active», explique Christiane Massé. «En effet, l'ail a une durée de vie limitée. S'il a déjà 10 mois, par exemple, peu importe où il est entreposé, il ne se conservera pas. Lorsqu'il provient de l'extérieur, de la Chine, de la Californie, du Mexique ou de l'Argentine, il est difficile de savoir quand il a été récolté et quel traitement il a eu.»

• Est-il bon pour la santé?
L'Organisation mondiale de la santé (2003) reconnaît que le bulbe frais ou séché a des bienfaits pour combattre l'hyperlipidémie et prévenir les

troubles vasculaires liés au vieillissement (athérosclérose). Pour sa part, le *Compendium des monographies* (Santé Canada, 2008) mentionne que l'ail est traditionnellement utilisé pour traiter les symptômes d'infections des voies respiratoires supérieures et qu'il aide au maintien de la santé cardiovasculaire.

Plusieurs études relient la consommation d'ail à la prévention du cancer (colorectal et de l'estomac) et à la baisse du cholestérol. Il peut également être utilisé comme antimicrobien.

Les avantages de l'ail se manifestent au moment où les gousses sont coupées, broyées ou écrasées. À ce moment, l'alliine (une molécule inactive et inodore de l'ail) entre en contact avec un enzyme et se transforme en allicine. Certaines études suggèrent que l'allicine est le principal composé actif associé à l'effet protecteur de l'ail sur le cœur.

• Cru ou cuit?
L'enzyme contenu dans l'ail, qui permet la formation de l'allicine et des autres composés sulfurés, se désactive au contact de la chaleur. Selon le mode et le temps de cuisson de l'ail, les composés sulfurés formés seront différents et la quantité d'antioxydants pourra diminuer. Bref, les propriétés de l'ail cru seraient supérieures à celles de l'ail cuit. Voici un truc. Ajoutez l'ail 20 minutes ou moins avant la fin de la cuisson afin de préserver le plus possible la qualité de ses composés actifs.
(Source: www.passeportsante.net)

• Où mettre de l'ail?
L'ail mérite certains honneurs et devrait figurer en bonne place dans différentes recettes au lieu d'être noyé dans la sauce à spaghetti. L'ail rôti au four avec un peu d'huile d'olive et une touche de sel est extraordinaire lorsqu'on l'étend sur une épaisse tranche de pain grillé. Faites un potage à l'ail comprenant 1 tasse d'ail pour 4 tasses de bouillon de poulet, 2 tasses de pommes de terre, une tasse de crème, des oignons et du céleri. Chaque fois que le poisson et les fruits de mer sont au menu, prenez le temps de les laisser mariner dans le jus de trois limes et autant d'ail émincé. Ils seront plus savoureux et vous, en meilleure santé!

• Peut-on le cultiver chez soi?
Oui. Pour cela, vous devez planter dans le sol, à 5 centimètres de profondeur, une gousse à tous les 15 centimètres. Plantez-les à l'automne dans un sol riche en matières organiques en vous assurant qu'elles aient durant l'hiver un bon couvert de neige. La grosseur du bulbe récolté est liée à la grosseur de la gousse. Vous pourrez les récolter à la fin du mois de juillet.

• Pourquoi est-il déjà germé?
On ignore combien de temps l'ail importé a séjourné en entrepôt (frigorifié) avant de parvenir jusqu'à nous. Même l'ail du Québec peut avoir séjourné dans des entrepôts frigorifiés avant de se retrouver sur les tablettes des épiceries. Or, une fois en magasin, les bulbes ont l'impression d'être au printemps et se mettent alors à germer. Ils veulent ainsi assurer leur croissance en formant de multiples bulbes. C'est ce même principe qui fait fleurir les tulipes dont on a planté les bulbes l'automne précédent. C'est donc pour cette raison que l'ail frais produit localement doit toujours être conservé à la température ambiante.

Mais est-ce que la présence du germe fait une différence dans le goût des plats? Le magazine américain *Cook's Illustrated* a déjà comparé, à l'aveugle, des aillolis et des pâtes à l'ail et à l'huile d'olive préparés avec de l'ail entier ou dégermé. Les dégustateurs ont perçu une différence: les versions préparées avec l'ail entier avaient un goût âcre et amer plus prononcé.

En ce qui concerne la digestion, la présence du germe ne modifie pas le processus. Les rots qui surviennent après le repas seraient plus odorants parce que l'ail germé produit davantage d'allicine.