

Anne-Marie Labbé-Pinsseau

Ail, oignons, échalotes

Cuisine et santé



ÉDITIONS
CABEDITA
2012

Introduction

Avec la laitue, le petit pois et le poireau, l'oignon et l'ail font partie des légumes les plus anciens. A la préhistoire, les femmes ramassaient l'ail sauvage en même temps que l'oseille sauvage, la moutarde, le basilic, le cumin noir ou la sauge qui repoussaient naturellement après avoir été coupés. Les restes d'un brouet trouvés dans un gisement sublacustre du néolithique suisse, examinés au microscope binoculaire, ont révélé les composants suivants: plusieurs viandes cuisinées avec de l'orge perlé, du céleri, un bouquet d'oseille, de l'ail et du thym...

En Mésopotamie, l'usage de l'ail, de l'oignon et du poireau était constant. En effet, l'ail figure dans la recette du « Mersu », retrouvée dans les archives royales de Mari, dans la recette de la « tourte aux petits-oiseaux » ainsi que dans beaucoup d'autres recettes des tablettes de Yale. Dans une lettre datant de 1700 avant J.-C., nous pouvons lire la demande d'un homme à un autre: « Procure-moi, empaquette et me fais parvenir pour 8 grammes d'argent d'aulx et autant d'oignons, ainsi que des poissons-sirbittu. » Quant à la fille du roi Su-Su'en, vers la fin du troisième millénaire, elle partit pour le pays d'Anšan, avec dans ses bagages, outre du beurre, du fromage, de l'huile et des fruits, 7 talents (soit 35 kg) d'aulx et autant d'oignons. A Babylone, les aulx et les oignons ainsi que les poireaux étaient utilisés entiers, mais le plus souvent écrasés ou pilés ensemble et servaient plus de condiments que d'aliments.

L'oignon et l'ail ont aussi été cultivés en Egypte. D'après Hérodote, ils constituaient une partie de la nourriture des ouvriers qui construisaient les pyramides. Les Hébreux quittant l'Egypte regrettaient l'ail et les oignons doux et, au Nouvel Empire, le rituel de la fête de Sokaris à Memphis prescrivait d'attacher un oignon autour du cou. L'ail et l'oignon étaient cultivés en abondance tant pour servir d'aliments – souvent consommés crus en hors-d'œuvre – que pour être utilisés dans les préparations médicinales. Des bottes d'aulx et d'oignons ont été retrouvées dans la tombe de l'architecte Kha qui fut inhumé sous le règne d'Amenhotep II et, après trente-cinq siècles, ils étaient encore odorants...

Aux jeux olympiques, les athlètes grecs consommaient de l'ail avant la compétition pour avoir plus de force et cet alliacé a été décrit par le

médecin, pharmacologue et botaniste grec du premier siècle de notre ère, Pedanius Dioscoride, dans son ouvrage *De materia medica*.

Les Romains consacraient des jardins aux oignons et les consommaient frais ou secs, plus en plat qu'en condiments. Ils étaient surtout utilisés par les pauvres, les riches étant indisposés par leur parfum. L'ail et l'oignon étaient conservés dans la balle des céréales, les oignons marinés dans la saumure et le vinaigre, et l'ail pendu exposé à la fumée. Voici une recette d'Apicius pour faciliter la digestion – recette 432, livre IX, chapitre XIII : piler du cumin, du poivre, une gousse d'ail et mélanger avec du garum et de l'huile...

L'ail sous Charlemagne avait un rôle médicinal important, puisqu'il était réputé pour soigner l'asthme, l'hépatite, les maux de dents et servait également d'antidote contre le venin et la rage. Par ailleurs, il se consommait cru, ce qui valait aux croisés la réputation d'avoir des haleines fortement alliées. Hildegarde de Bingen écrit au Moyen Âge : « L'ail a une chaleur positive, il pousse grâce à la force de la rosée, dès l'engourdissement de la nuit jusqu'au matin. » Il existait beaucoup de sauces à l'ail au Moyen Âge, dont l'aillée, composée d'ail, de mie de pain, d'amandes pilées, le tout broyé et délayé dans du bouillon. Quant à l'oignon, à cette époque, il était connu pour redonner force et vitalité aux asthéniques, et était reconnu pour ses vertus curatives contre les morsures de vipères, la calvitie, l'insomnie ou les otites. Il était en outre utilisé largement en cuisine, comme dans cette recette de poulet servi avec une sauce à l'oignon et baptisée « volaille en saupiquet ».



Les recettes à base d'ail

HOUMMOS

Ingrédients pour 6 personnes

- 100 g de pois chiches secs
- 2 gousses d'ail
- Jus d'un citron
- 1 cuil. à soupe de fromage blanc
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de tahine (crème de sésame)
- 6 tranches de poitrine fumée
- Sel
- Poivre

Faire tremper les pois chiches pendant une nuit. Les faire cuire à l'eau bouillante salée pendant 30 minutes ; égoutter, laisser refroidir et éplucher. Disposer les pois chiches dans un mixer avec l'ail épluché, le jus de citron, le fromage blanc, l'huile d'olive et le tahine ; saler et poivrer.

Mixer et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Réserver au frais.

Disposer les tranches de poitrine fumée sur une feuille de papier cuisson sur une plaque allant au four, et les passer au gril pendant 3 à 4 minutes. Les laisser refroidir.

Servir le hoummos avec les tuiles de poitrine fumée.



TAPENADE

Ingrédients pour 6 personnes

- 2 gousses d'ail
- 200 g d'olives noires dénoyautées
- 3 filets d'anchois
- 3 cuil. à café de câpres
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Poivre

Eplucher l'ail et mixer tous les ingrédients ensemble.
Servir la tapenade avec des crudités.



PURÉE D'AUBERGINES

Ingrédients pour 6 personnes

- 2 aubergines
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Thym

Laver et couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur et inciser la chair avec un couteau en les quadrillant, puis les disposer dans un plat à four. Déposer sur les aubergines l'oignon épluché et haché, l'ail épluché et haché, l'huile, le sel, le poivre et le thym.

Enfourner à four chaud th. 7 (210° C) pendant 30 minutes.

Quand les aubergines ont refroidi, récupérer la chair à la cuiller ainsi que les épices, et mixer le tout.

Conserver au moins deux heures au frais avant de servir avec des tranches de pain grillé.



FEUILLETÉS AU PESTO

Ingrédients pour 6 personnes

- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| ■ 1 bouquet de basilic | ■ 1 pâte feuilletée |
| ■ 2 gousses d'ail | ■ 30 g de beurre |
| ■ 100 g de parmesan | ■ Sel |
| ■ 70 g de pignons de pin | ■ Poivre |
| ■ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive | |

Laver le basilic et détacher les feuilles après les avoir séchées; les mettre ensuite dans un mixer avec l'ail épluché et coupé en morceaux, le parmesan, les pignons de pin, l'huile d'olive, le sel et le poivre, puis mixer le tout.

Etaler la préparation obtenue sur une pâte feuilletée, puis rouler la pâte jusqu'à la moitié. Rouler ensuite l'autre moitié et couper de fines tranches d'environ 1 cm d'épaisseur afin d'obtenir des palmiers. Badigeonner les feuilletés de beurre fondu et les faire cuire sur du papier sulfurisé sur une plaque allant au four à four préchauffé th. 6 (180° C) pendant 10 à 15 minutes pour obtenir des palmiers dorés.



HARICOTS BLANCS, FRISÉE ET CROÛTONS À L'AIL

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de haricots blancs
frais ou congelés
- 1 pincée de gros sel
- 2 tranches de pain de campagne
- 1 gousse d'ail
- 60 g de beurre
- 1 salade frisée
- 3 cuil. à soupe d'huile de noix
- 1 cuil. à soupe de vinaigre
de framboises
- Sel
- Poivre

Faire cuire les haricots blancs à l'eau bouillante salée au gros sel pendant 60 minutes après ébullition.

Couper les tranches de pain en morceaux et les frotter avec l'ail épluché des deux côtés, puis les beurrer légèrement recto verso avant de les faire dorer dans une poêle.

Laver et trier la salade puis l'assaisonner avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.

Servir en même temps la salade avec les croûtons à l'ail et les haricots blancs salés, poivrés et agrémentés d'une noix de beurre.



SOUPE À L'AIL

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 gousses d'ail
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 2 œufs
- 2 tranches de pain de campagne
- 20 g de beurre
- Sel
- Poivre

Eplucher les gousses d'ail et les faire cuire dans une casserole dans un fond d'eau avec piment d'Espelette, sel et poivre.

Quand les gousses sont cuites, les écraser.

Battre deux œufs entiers avec 2 cuillerées à soupe d'eau et les verser sur la purée d'ail en remuant sans discontinuer, puis ajouter un litre d'eau; laisser cuire à feu doux 5 minutes en remuant régulièrement.

Pendant ce temps, préparer les croûtons en faisant rissoler les morceaux de pain de campagne dans une poêle dans du beurre.

Filter la soupe et servir avec les croûtons.



BEURRE D'ESCARGOT

Ingrédients pour 4 personnes, soit 4 douzaines d'escargots

- | | |
|-----------------------|----------------------------------|
| ■ 200 g de beurre | ■ 4 douzaines de coquilles vides |
| ■ 3 gousses d'ail | ■ 4 douzaines d'escargots |
| ■ 2 échalotes | ■ Sel |
| ■ 1 bouquet de persil | ■ Poivre |

Laisser le beurre ramollir.

Eplucher et écraser les gousses d'ail et les échalotes.

Laver et hacher le persil.

Mélanger le beurre avec l'ail, les échalotes et le persil ; saler et poivrer.

Déposer dans le fond de chaque coquille un escargot puis les remplir avec le beurre d'escargot.

Passer au four préchauffé th. 6 (180°C) pendant 10 minutes.



BEURRE D'AIL

Ingrédients pour 6 personnes

- 3 gousses d'ail
- 150 g de beurre
- Sel
- Poivre

Eplucher et écraser les gousses d'ail, puis les incorporer au beurre préalablement ramolli ; saler, poivrer et mélanger.

Disposer le beurre aromatisé dans des petits ravers individuels et les mettre au frais.

Servir avec une viande grillée, du poisson ou des légumes.

