

L'ail

L'ail est une plante de la famille des oignons, des échalotes, des poireaux. Formé d'un bulbe et de tiges cylindriques, il porte des fleurs blanches, rosés, violacées ou bleues.

Ses feuilles sont comestibles mais en cuisine, on utilise principalement le bulbe. Le mot gousse désigne à la fois l'oignon et toutes les parties qui le forment. Quand on parle, dans une recette, d'une gousse, il s'agit bien entendu d'un éclat.

Vous en trouverez chez le marchand de légumes ou chez l'épicier sous forme d'ail frais, de sel ou de poudre d'ail.

Vous conserverez les gousses d'ail frais dans un endroit sec. Elles doivent rester fermes et bien remplies. L'enveloppe doit demeurer propre.

L'ail, dit-on, est capable de soigner tous les maux. On le conseille aux rhumatisants, aux arthritiques, aux gouteux, aux hypertendus. On lui reconnaît aussi des propriétés laxatives, diurétiques et apéritives.

Il est difficile à digérer, surtout quand il est cuit.

Vous trouverez de l'ail frais en été : il vient alors d'Italie ou du Midi; en décembre, on trouve celui d'Espagne.

Il s'agit de bien choisir l'ail. Trop frais, il n'a aucun goût; trop vieux, il est immangeable. Il doit être uniformément blanc. Des taches brunes, une coloration jaune, montrent qu'il est vieux : il est alors particulièrement indigeste et même toxique.

Avant d'utiliser l'ail, veillez à ôter la partie centrale de la gousse (elle est verte) car c'est elle qui donne l'amertume à l'ail.

Si vous trouvez leur saveur vraiment trop forte, vous pouvez faire blanchir les gousses durant quelques secondes avant de les utiliser.

Par contre, si vous raffolez de son arôme, n'hésitez pas à utiliser le presse-ail. Vos préparations seront plus parfumées encore.

Plutôt que d'ajouter une gousse d'ail hachée à une salade, frottez le saladier à l'aide d'une gousse légèrement entamée.

Dans une préparation cuite, songez à ajouter l'ail au dernier moment afin qu'il ne perde rien de son arôme. Il ne faut jamais le faire rissoler car il devient alors acide.

Pour faire disparaître son odeur désagréable, croquez un grain de café ou mâchez quelques brins de persil frais.

Présent dans la quasi totalité des préparations méditerranéennes il relève le goût des aliments. Songez-y pour :

- les viandes d'agneau, de mouton, de porc et de cheval;
- les préparations à base de tomates: soupe, coulis, tomates grillées ;
- le pot-au-feu et les bouillons de viande ou de légumes, en général;
- certains légumes verts. Crus : les salades vertes (notamment romaine, scarole, frisée). Cuits : les haricots verts, les épinards. Il parfume aussi les purées de champignons, les aubergines et, bien sûr, la fameuse ratatouille ;
- les soupes de poissons et la bouillabaisse que vous servirez avec des tranches de pain grillées frottées d'ail.

Des recettes qui sentent bon la Provence.

L'aioli

Pilez finement deux gousses d'ail. Ajoutez un jaune d'œuf et travaillez en pommade. Montez en mayonnaise avec de l'huile d'olive. Si vous le désirez, vous pouvez augmenter la quantité d'ail jusqu'à 6 gousses pour 1/2 litre d'huile.

La brandade de morue

Prenez 500 g de morue en filets et mettez-les à dessaler. Faites-les ensuite pocher durant 10 minutes. Egouttez et ôtez peau et arêtes. Effeuillez la morue. Dans une casserole à fond épais, versez 2 décilitres d'huile d'olive que vous ferez chauffer. Ajoutez alors la morue et travaillez à la spatule. Quand la pâte est fine, ajoutez une gousse d'ail finement hachée. Ajoutez encore 1 dl de lait bouillant. Vous devez obtenir une crème épaisse et onctueuse que vous dresserez en dôme et garnirez de croûtons frits.

Les pois chiches à la catalane

Faites tremper dès la veille 500 g de pois chiches. Faites-les cuire après les avoir égouttés et passés sous le jet d'eau froide dans une casserole à fond épais contenant de l'eau bouillante salée. Portez à ébullition et écumez. Ajoutez 250 g de poitrine fumée, 4 chorizos, un bouquet garni, 2 blancs de poireaux, un oignon, 3 gousses d'ail, 1 petit piment et une petite boîte de concentré de tomate. Faites cuire doucement, à couvert, durant 3

heures. En fin de cuisson, chauffez 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Placez les pois chiches et la viande et ajoutez quelques cuillerées de bouillon. Laissez mijoter encore durant 15 minutes et servez très chaud. Servez le reste du bouillon passé et additionné de vermicelle, en guise de potage.

Les cèpes à la provençale

Prenez 500 g de cèpes, essuyez-les et coupez le bas du pied. Partagez en 4 ou 5 parties. Faites-les rissoler dans 30 g de beurre pendant une dizaine de minutes environ. Versez sur le plat de service préchauffé et saupoudrez d'ail (une gousse) et de persil hachés finement. Salez et poivrez. Si votre estomac supporte difficilement l'ail, frottez le plat de service avec une gousse entamée ; la chaleur des cèpes développera l'arôme.

Les champignons à l'escargot

Pilez 4 gousses d'ail au mortier. Ajoutez-y le persil haché, et l'échalote hachée, 250 g de beurre, du sel, et du poivre. Mélangez. Lavez 24 têtes de champignons et faites-les pocher 2 à 3 minutes dans un mélange de vin blanc et de jus de citron. Egouttez-les et dressez-les dans des plats ou assiettes à escargots. Garnissez-les champignons avec le beurre à l'aide d'une poche munie d'une douille cannelée. Passez au four bien chaud et servez.

Le carré de bœuf à la niçoise

Dénoyautez une dizaine d'olives noires et une vingtaine d'olives vertes. Avec la pointe d'un couteau, entaillez légèrement tout le tour d'un rôti de 1 kg 500 de gîte à la noix et placez les olives dans les entailles. Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une cocotte et faites dorer la viande. Ajoutez 3 oignons coupés en lamelles et faites-les blondir. Arrosez d'un verre à liqueur de cognac et faites flamber. Incorporez alors 3 tomates pelées coupées en quartiers. Ajoutez un bouquet garni et le reste des olives. En fin de cuisson, assaisonnez. Le tout doit cuire durant 3 heures environ, à petit feu, dans une casserole couverte. Accompagnez de riz cuit à la créole.

Haricots verts à l'ail

Faites cuire 500 g de haricots verts dans une casserole contenant de l'eau bouillante légèrement salée. Quand les haricots sont cuits, égouttez-les soigneusement et placez-les dans une cocotte contenant de l'huile d'olive chaude, un petit oignon émincé, deux tomates pelées et épépinées. Ajoutez en fin de cuisson une gousse d'ail écrasée et saupoudrez de persil haché avant de servir.

La salade niçoise

Coupez 5 tomates en tranches minces. Saupoudrez-les de sel afin qu'elles rendent leur eau. Assaisonnez d'huile d'olive, de vinaigre de vin et d'un hachis d'ail et de persil. Décorez avec des filets d'anchois et des rouelles d'oignon.

L'anchoïade

Faites dessaler 250 g de filets d'anchois. Otez l'arête et pilez-les. Mêlez cette purée avec 4 ou 5 gousses d'ail finement écrasées. Ajoutez quelques cuillerées d'huile d'olive et un filet de vinaigre de vin. Tartinez des tranches de pain épaisses de ce mélange. Passez au four pour faire griller et servez bien chaud.

L'aillade de veau

Coupez 500 g de filet de veau en morceaux. Faites dorer à l'huile d'olive les morceaux de veau. Ajoutez 7 gousses d'ail; ajoutez encore 300 g de tomates pelées et assaisonnez. Mouillez avec un verre de vin blanc sec et faites cuire, à couvert, durent une heure environ. Accompagnez d'un risotto.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Proposé par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des sujets de la rubrique "Connaître" proviennent d'une collection de recettes de cuisine des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges.