

Ail



Choisir

Choisissez des gousses fermes dont les pelures sont sèches. Évitez les bulbes qui ont des taches, des parties molles, des germes ou des moisissures.

Conserver

Rangez l'ail dans un endroit frais et sombre, comme votre garde-manger. Ne conservez pas l'ail au réfrigérateur ni dans un sac en plastique. L'humidité peut entraîner la formation de moisissures. Les têtes d'ail entières peuvent être bonnes pendant plusieurs mois. Les gousses, quant à elles, doivent être utilisées dans un délai de deux semaines. Vous pouvez également congeler les gousses d'ail pendant plusieurs mois.

Préparer

Séparez les gousses en appuyant sur le bulbe avec la paume de la main, racine vers le bas. Retirez les gousses dont vous avez besoin. Laissez le reste du bulbe intact pour en prolonger la fraîcheur. Pour retirer la pelure de la gousse, appuyez fermement sur la gousse d'ail à l'aide du côté plat d'un couteau large. Coupez la racine et utilisez la gousse entière, tranchée, hachée, émincée ou écrasée.

Comment rôtir un bulbe d'ail entier :

Retirez les couches extérieures du bulbe d'ail. Coupez et enlevez 1/4 po de la partie supérieure du bulbe d'ail, puis arrosez-le d'un filet d'huile d'olive. Enveloppez-le de papier d'aluminium, puis faites cuire au four à 400 °F pendant 40 minutes ou jusqu'à

ce que les gousses soient légèrement dorées. Laissez le bulbe refroidir, puis pressez doucement le bas du bulbe pour libérer les gousses rôties.

Manger

L'ail a un goût prononcé et piquant qui s'adoucit à la cuisson. Vous pouvez l'ajouter à de nombreuses recettes pour en rehausser la saveur, comme des œufs, de la salsa, des marinades et des sautés. N'oubliez cependant pas que plus vous manipulez l'ail, plus il aura un goût fort. Pour une saveur intense, écrasez les gousses. Pour une saveur moins intense, tranchez-les. Pour une saveur très douce, laissez-les entières.

L'ail rôti a une saveur complètement différente. L'ail rôti a un riche goût de noisette doux et sucré. Étendez-le sur du pain de grains entiers ou sur des pommes de terre au four ou ajoutez-le à des plats de pâtes.

Saison

Vous trouverez de l'ail toute l'année dans les épiceries. Vous trouverez de l'ail local à partir du milieu de l'été, jusqu'au début de l'automne.

Valeur nutritive

L'ail contient des composés sulfurés qui pourraient protéger contre de nombreuses maladies.



Conseil de pro : Il est préférable d'utiliser l'ail sur-le-champ ou au plus tard une heure après l'avoir haché. Au bout de six heures, l'ail peut devenir très amer et devenir la saveur dominante d'un plat.

