



## Historique

L'aire d'origine présumée de l'ail est située aux confins de la Russie, de la Chine, de l'Inde et du Moyen-Orient. De ces territoires occupés par des peuples nomades il y a quelques 10 000 ans, le précieux bulbe migra progressivement vers l'Extrême-Orient, l'Arabie, l'Egypte et le Bassin méditerranéen (Grèce, Rome, etc.) au gré des grandes routes commerciales et des campagnes militaires visant à les contrôler. La plante est sans doute l'un des légumes les plus anciennement domestiqués par les hommes qui, depuis des temps immémoriaux, s'en sont servis, aussi bien pour se soigner que pour se nourrir.

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



## Variétés et Saison

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Sud Ouest - Sud Est	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Auvergne - Nord	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Argentine	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Espagne	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mexique	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

### Appellations d'origines

**AOC et Label Rouge :** Rose de Lautrec

**Label Rouge et IGP en cours :** Rose d'Auvergne

**IGP en cours :** Blanc de Lomagne

**IGP en cours :** Blanc de la Drôme

**AOC en cours :** Violet de Cadours



L'ail est disponible dès le mois de **juin en vert** pour la vente en frais, puis en demi sec pour le séchage, qui est alors disponible **toute l'année**.

On distingue **4 types d'aux** : le **blanc**, qui constitue la majorité de la production, et la récolte en vert, mais aussi le **violet**, et le **rose** **avec ou sans bâton**.

## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

L'ail fait l'objet de nombreux travaux scientifiques portant sur ses effets sur la santé.

Très bien pourvu en substances protectrices. Même en faibles quantités, il permet d'améliorer la **circulation sanguine** en fluidifiant le sang et a une action bénéfique sur le taux de cholestérol.

Ses effets **antibactérien** et **antioxydant** sont maintenant reconnus, et aident à prévenir certaines maladies dues au vieillissement.

Des effets **anticancéreux** ont également pu être mis en évidence, grâce à l'allicine, substance présente dans la gousse, qui exerce un effet préventif contre les cancers digestifs.

**Portion moyenne :**  
3g (1/3 gousse crue)

## Conseils



Condiment **très largement utilisé**, il permet de **relever** salades, sauces, plats divers, en morceaux, émincé, émietté ou encore en purée... Seule limite, il ne supporte pas l'excès de cuisson qui le rend amer... à cuire donc à feu modéré !

Malgré tous ses bienfaits, les dérivés soufrés entraînent une **haleine caractéristique** ! Malheureusement pas de recette miracle, mais on peut citer le classique chewing-gum, la pastille de menthe forte, le grain de café, d'anis ou le clou de girofle à croquer (pour leur odeur puissante), ou encore quelques brins de persil à mâcher.