



## Historique

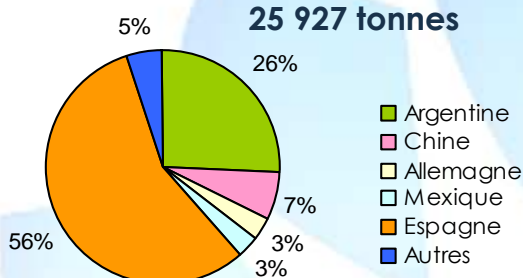
L'aire d'origine présumée de l'ail est située aux confins de la Russie, de la Chine, de l'Inde et du Moyen-Orient. De ces territoires occupés par des peuples nomades il y a quelques 10 000 ans, le précieux bulbe migra progressivement vers l'Extrême-Orient, l'Arabie, l'Égypte et le Bassin méditerranéen (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

### Importations

**25 927 tonnes**



### Production française

**30 108 tonnes**

L'ail blanc représente **82%** de la production française, le rose **11%** et le frais **7%**.

Selon les variétés, on le retrouve dans le **Sud de la France** (Est et Ouest), mais aussi dans le **Nord**.

**GMS**

**0,5 kg/ménage/an** en moyenne  
Prix moyen d'achat : **6 €/kg**

## Caractéristiques techniques

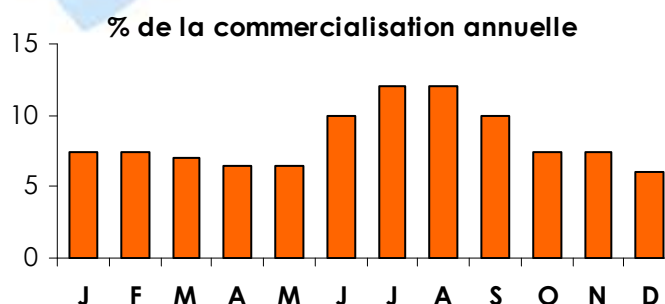
Calibres (Norme CEE ONU)		
Catégorie	Diamètre mini	Homogénéité
Extra	45 mm	15 mm si le plus petit < 40 mm 20 mm si plus petit > ou = 40 mm
I	30 mm	
II	30 mm	

Conditionnement				
Origine	Dimensions colisage LxIxh (cm)	Type colisage	Nbre de colis / palette 80x120	Nbre de colis / palette 100x120
France	50x30x12	20x250g	90	120
	60x40x11,5	caisse pliante	60	75
	60x40x17/18	caisse pliante	40	50

Conservation		
Conditions de conservation	Température	Durée
Peut se conserver longtemps si placé dans un endroit sec, bien ventilé, à l'abri de la lumière. Éviter la présence d'autres produits à cause des éthers volatils.	Au dessus de 18°C ou au dessous de 2 °C	Blanc jusqu'à 6 mois Rose et violet jusqu'à 1 an Quelques jours pour le frais

## Calendrier de commercialisation

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





## Différentes variétés

Types	Variétés	Caractéristiques	Origines	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Blanc	Sprint	Bulbes à petits caïeux. Récolte en vert.	Sud Est												
	Messidrome, Thermidrome, Corail, Jolimont	Bulbes de gros calibre, bonne conservation.	Sud Est, Sud Ouest												
Violet d'automne	Germidour	Gros bulbes précoces, bonne conservation.	Sud Est, Sud Ouest												
Rose sans bâton	Printanor, Fructidor, Rose du var, Cristo	Bulbes et caïeux moyens, très bonne conservation.	Sud Est, Sud Ouest, Auvergne, Nord												
Rose à bâton	Rose de Lautrec, Seltop, Goulurose, Iberose	Bulbes et caïeux moyens, très bonne conservation.	Tarn												

### 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



## 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 : [aprilfem.com](http://aprilfem.com)

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	27,5
Protides	6
Lipides	0,2
<b>Apports énergétiques</b>	
Kjoules	564
Kcalories	135

Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC)	
C	30
B1	0,2
B2	0,08
PP	0,65
B5	0,6
B6	1,2
E	0,1

Autres (mg pour 100g)	
Calcium	38
Potassium	446
Phosphore	144
Magnésium	21
Fer	1,4
Eau (g)	64
Fibres (g)	3

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

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 de certaines maladies dues au vieillissement.

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

## Conseils d'utilisation

**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 fort, le grain de café ou le clou de girofle à croquer (pour leur odeur puissante), ou encore quelques brins de persil à mâcher.