



Panier de légumes du 12 février

L'ail

L'ail est utilisé depuis 5 000 ans. On a retrouvé des gousses d'ail en argile datant de 3750 ans avant J.-C. Il était largement cultivé en Égypte dès l'époque des pharaons, car on avait remarqué ses propriétés nutritives. Hérodote rapporte que le premier conflit social de l'histoire de l'humanité fut provoqué par la ration d'ail supprimée aux ouvriers égyptiens construisant la pyramide de Cheops ! L'ail est tellement apprécié qu'il est élevé au rang de divinité. Khéops en fit graver l'image à l'intérieur de sa pyramide.

Après avoir fui l'Égypte vers 1250 avant JC, les Hébreux considéraient l'ail comme le bien le plus précieux abandonné au pays de Pharaon. Dans le désert, certains n'hésitaient pas à se plaindre, selon le Livre des Nombres (quatrième des cinq premiers livres constituant la Torah) : "« [...] et même les enfants d'Israël recommencèrent à pleurer et dirent : Qui nous donnera de la viande à manger ? Nous nous souvenons des concombres, des melons, des poireaux, des oignons et de l'ail".

C'est vers 3000 ans avant JC, dans le sud est de l'actuel Iraq au bord de l'Euphrate, que les Sumériens ont laissé la première trace écrite sur l'ail. Vers 1800 avant JC, l'ail a également laissé des traces écrites vers 1800 ans dans les Veda, livres sacrés de l'hindouisme.

Les Grecs et les Romains lui prêtaient un pouvoir fortifiant et le donnaient à manger à leurs soldats en campagne. Les athlètes grecs en consommaient de grandes quantités, pour son pouvoir fortifiant (les propriétés de vasodilatation, de broncho-dilatation de l'ail revêtent effectivement un intérêt évident pour améliorer les performances sportives). Aristophane en parle dans ses comédies comme le symbole de la force physique ; cependant, l'odeur dégagée par l'ail (les Grecs l'appelaient « la rose puante ») lui valut le dédain des classes supérieures : l'entrée de certains temples était interdite à ceux qui en avaient mangé.

On retrouve l'ail dans les épopées et la mythologie grecques : dans l'Odyssée, Hermès en donne à Ulysse qui l'utilise comme antidote pour ne pas être changé

en pourceau par Circé. Et comme vous connaissez vos classiques, vous savez que dans Ploutos d'Aristophane, l'ail servait même à se torcher :

« Nous ne nous torchons plus avec des cailloux : par raffinement nous n'utilisons plus que des têtes d'ail ! ».

L'idée du luxe a bien changé...

A cuisiner : velouté à l'aillet et à la claytone

Ingrédients :

- 3 aillets
- 500 g de claytone de Cuba
- 1 pomme de terre
- de la crème fraîche

Préparation

- Faire revenir dans de l'huile d'olive l'aillet coupé en petits tronçons.
- Ajouter la claytone et la pomme de terre coupée en morceaux.
- Couvrir avec 1.5l d'eau et laisser cuire 1/2 heure.
- Mixer, servir avec la crème fraîche.

Bon appétit !