



# Panier de légumes du 7 mai

## L'ail

L'ail (du celtique « all » qui signifie chaud, brûlant) est une plante consommée depuis des millénaires. Pour certains, il aurait été cultivé par les Sumériens, sur les bords de la Méditerranée, il y a près de 5 000 ans. Pour d'autres, il serait issu des plaines à l'est de la Mer Caspienne d'où il aurait atteint l'Asie. Vraisemblablement issu des plaines du Kazakhstan ou de l'Ouzbékistan, il s'est propagé très tôt vers la Chine puis dans les pays du bassin méditerranéen.

En Egypte, dès l'époque des pharaons, on remarque les propriétés nutritives de l'ail. L'historien grec Hérodote rapporte que les manœuvres employés à la construction des pyramides recevaient quotidiennement une ration d'ail pour leur donner la force nécessaire à ce travail épuisant. Les manœuvres appréciaient tellement l'ail qu'ils n'hésitaient pas à refuser de travailler si les rations étaient diminuées ! L'ail est d'ailleurs élevé au rang de divinité : il aidait le défunt à effectuer son voyage dans l'eau delà, et Khéops en fit graver l'image à l'intérieur de sa pyramide.

Et n'oublions pas que les superstitions les plus folles courent sur le compte de l'ail ! Il a ainsi la réputation d'être un remède contre le mal (les sorcières, les voleurs, le diable et les vampires) et une protection contre les coups du sort (les guerriers contre les assauts de l'ennemi, à l'image des guerriers romains qui portaient toujours une tête d'ail autour du cou, les voyageurs contre les périls de la route, les marins contre les naufrages, ou encore les toréadors contre les charges du taureau). C'est ainsi qu'est née la légende de Dracula ... en réalité, il existe une explication logique au fait que l'ail repousse ces suceurs de sang. Il s'agirait vraisemblablement d'une maladie du sang qui rend le patient sensible au soleil : la porphyrie. La consommation d'ail augmente les symptômes de cette maladie. De plus, l'ail est capable de chasser certains parasites suceurs de sang comme les tiques. Donc il a tout ce qu'il faut pour nuire aux vampires !

Plus scientifiquement, Louis Pasteur démontre en 1858 que l'ail peut détruire certaines bactéries et le référence comme un antibiotique naturel. Et en 1916, le gouvernement anglais demande à la population de donner de l'ail pour l'armée

britannique afin de lutter contre la septicémie et la gangrène dans les hôpitaux. Durant la seconde Guerre Mondiale, les médecins russes utilisèrent l'ail quand la pénicilline n'était plus disponible.

## A cuisiner : omelette aux aillets

Voici une recette toute simple, typique du Sud Ouest, préparée au printemps en utilisant les aillets qui sont de jeunes plants d'ail pas encore finis, avant que la tête d'ail ne se forme.

### Ingrédients

- 6 oeufs frais
- 6 aillets
- sel, poivre, muscade, à volonté.
- 10cl de crème fraîche
- une cuillère à soupe d'huile d'olive
- une cuillère à soupe de beurre frais

### Préparation

- Couper les aillets en fines rondelles, les faire dorer dans une poêle avec l'huile.
- Pendant ce temps battre, légèrement, les oeufs avec la crème fraîche et les épices.
- Rajouter le beurre dans la poêle, monter la température, puis y verser les oeufs battus.
- Cuire selon les goûts en retournant l'omelette à mi-cuisson.

Bon appétit !