

Collection dirigée par CAROLE MINKER
DOCTEUR EN PHARMACIE

AIL ET AUTRES ALLIACÉES

CAROLE MINKER



Un concentré de **bienfaits** pour
votre santé, votre beauté et votre jardin

EYROLLES

AIL

ET AUTRES ALLIACÉES

Un concentré **de bienfaits** pour
des aliments 100 % naturels



L'ail et les autres Alliacées (oignon, échalote, poireau, ciboulette, ail des ours...) ont de nombreuses vertus que vous pouvez mettre à profit :

- **Pour votre santé** : prévenir le développement de maladies chroniques (cardiovasculaires, neuro-dégénératives, cancers...), détoxifier votre organisme, prévenir et soigner les pathologies hivernales, apaiser les douleurs, vous aider à bien vieillir...
- **Pour votre beauté** : entretenir votre silhouette, faire disparaître abcès, acné et verrues, assainir peaux et cheveux à tendance grasse, retarder la chute des cheveux...
- **Dans votre maison** : lutter contre les mauvaises odeurs, prendre soin du bois ou du cuir, éliminer tarte, gras et rouille...
- **Dans votre jardin bio** : profiter au mieux des associations favorables, bénéficier de leurs effets répulsifs, insecticides et fongicides...

Cet ouvrage combine **astuces, conseils, recettes et modes d'emploi testés et validés**.

Carole Minker est Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie. Elle est déjà l'auteur du livre *Myrtille et autres fruits rouges* dans la même collection.

Elle dirige l'ensemble de la collection « Concentré de bienfaits ».

Ail

et autres Alliées

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Dans la même collection :

N. Palangié, *Bicarbonate*

S. Chapin, *Vinaigre*

Dr L. Lévy-Dutel et F. Sabas, *Aliments minceur*

C. Minker, *Myrtille et autres fruits rouges*

C. Virbel-Alonso, *Citron et autres agrumes*

C. Pinson, *Grenade et autres superfruits*

N. Cousin, *Brocoli et autres Crucifères*

Collection dirigée par Carole Minker
Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55362-8

Carole Minker

Ail et autres Alliées

Un concentré de bienfaits
pour votre santé, votre beauté
et votre jardin

EYROLLES



Remerciements

Je voudrais remercier pour leur aide précieuse à la réalisation de ce livre: Annelise Lobstein, Anne Flieller, Philippe Goëb, Martine Fallon, Antoine Fernex et Pierre-Henri Lenormand, Gérard Verret. Je n'oublie pas Charlotte et Amélie, Helen, Muriel et Thierry, ma famille pour leur relecture et tous mes amis pour leur soutien enthousiaste.

Avertissement

Le contenu de ce livre ne peut en aucun cas constituer un traitement pour quelque affection ou pathologie que ce soit. La consommation d'Alliacées doit s'inscrire dans une hygiène de vie saine, avec notamment un régime alimentaire équilibré et une pratique sportive régulière. Toute affection ou pathologie nécessite la consultation d'un médecin. N'arrêtez en aucun cas votre traitement sans avis médical.

Introduction

Les Alliées sont des plantes alimentaires, condimentaires et médicinales utilisées dans l'alimentation et la médecine populaire du monde entier depuis des millénaires. On trouve ces précieuses plantes multi-usages très facilement. En outre, elles ne coûtent presque rien, et poussent et se conservent très facilement. Et la plupart des gens les aime ! Avec l'ail comme figure de proue, elles démontrent de multiples activités bénéfiques pour la santé humaine, ce qui devrait inciter chacun à en augmenter la consommation autant que faire se peut. Les Alliées seront également vos alliées pour constituer des soins externes et des soins de beauté et vous aider à la maison et au jardin.

À la découverte des Alliées

À la fois condiments et légumes, ail, oignon, poireau, ciboulette et ail des ours ne sont que quelques-unes des Alliées qui existent dans le monde. Sauvages ou cultivées, il en existe de nombreuses variétés et cultivars. Frais, primeurs ou de conserve, on peut s'en procurer facilement tout au long de l'année, à un prix très abordable. Et avec quelques conseils d'utilisation et de conservation, vous pourrez dorénavant les consommer de manière optimale !

Un peu de botanique

De récentes révisions taxonomiques (classification des espèces) placent les plantes du genre *Allium* dans la famille des Alliées ; dans certaines classifications phylogénétiques plus anciennes, les plantes du genre *Allium* étaient localisées dans la famille des Amaryllidacées ou des Liliacées. Certaines classifications font des Alliées

une sous-famille de la famille des Amaryllidacées. Ces plantes sont notamment l'ail, l'oignon, l'échalote, le poireau, mais aussi la ciboule, la ciboulette, l'ail des ours, etc. La plupart des espèces d'*Allium* ont une odeur d'ail ou d'oignon plus ou moins prononcée, mais certaines sont inodores.

Le terme *Allium* découlerait d'ailleurs d'un mot celtique décrivant les propriétés de l'ail : âcre et brûlant. Ce genre botanique se retrouve généralement dans les régions tempérées chaudes et subtropicales.

***Allium* ou Alliacées ?**

Dans ce livre, j'utilise indifféremment le terme « Alliacées » ou « *Allium* », bien que le terme « Alliacées » se rapporte à une famille botanique et « *Allium* » à un genre. Ces termes réfèrent à chaque fois aux espèces d'*Allium* comestibles dont je parle dans cet ouvrage.

Des plantes utilisées depuis des millénaires

Les Alliacées font partie des légumes les plus consommés au monde. Elles enrichissent depuis des temps immémoriaux les régimes alimentaires des peuples du monde, qui avaient déjà remarqué l'immense intérêt pour la santé de ces plantes alimentaires et condimentaires.

Mais ces plantes sont également utilisées depuis l'Antiquité pour leurs propriétés médicinales, en tant que panacée à la fois préventive et curative. La première trace écrite de l'utilisation de l'ail date de 3 500 ans, et apparaît dans le *Codex Ebers*, un papyrus médical de l'Égypte Ancienne traduit en 1937, qui cite notamment l'utilisation de l'ail pour ses propriétés anti-tumorales. Ce document contient plus de 800 formulations médicales, dont 22 contiennent de l'ail. Les peuples anciens utilisaient aussi l'ail pour soigner les infections, les problèmes cardiovasculaires, la fatigue. Ainsi, lors des travaux éreintants de construction, les Égyptiens, les Assyriens, les Babyloniens, les Athéniens, mais aussi les gladiateurs romains, consommaient de grandes quantités d'ail et d'oignon. Chez les Égyptiens, l'oignon (un des plus anciens légumes condimentaires cultivés) revêtait des pouvoirs magiques, et accompagnait les Pharaons dans leur voyage dans l'au-delà. Quelques gousses d'ail ont d'ailleurs été retrouvées dans la tombe de Toutankhamon. Dans son traité d'*Histoire naturelle*, Pline l'Ancien (23-79 après J.-C.) note : « L'ail a des propriétés puissantes et peut devenir d'un grand appui contre les changements d'eau et de résidence. C'est un antidote contre les piqûres de musaraignes, les morsures de chiens et de serpents. Il neutralise les effets nocifs de certaines plantes vénéneuses. » Il est contemporain de Dioscoride (40-90 après J.-C.), médecin de l'armée romaine, qui prête également à l'ail de multiples propriétés bénéfiques pour

la santé. Pendant les grandes épidémies du Moyen Âge, les médecins se prévenaient des contaminations en portant un masque imprégné d'ail et d'herbes aromatiques. L'ail y était aussi utilisé comme remède contre le choléra et pour assainir les chambres des malades lors d'épidémies. L'ail était également cité dans le *Capitulaire De Villis*, la liste des plantes que Charlemagne conseillait de cultiver dans les jardins, vers 795. Durant la peste de 1721, à Marseille, fut inventé le vinaigre des quatre voleurs¹, dans lequel sont mises à macérer plusieurs plantes dont l'ail. Plus tard, Pasteur démontre les propriétés antibactériennes de l'ail, et l'armée russe l'utilisa pour remplacer la pénicilline et prévenir les septicémies pendant la Seconde Guerre mondiale. Albert Schweitzer l'utilisa en Afrique pour traiter les dysenteries amibiennes ; l'ail fut aussi utilisé pour traiter la tuberculose lorsqu'il n'y avait pas encore de traitement adapté.

14

Les médecines traditionnelles du monde prônent très souvent l'utilisation des Alliées: la médecine ayurvédique (Inde) conseille depuis 3 000 ans l'utilisation de l'ail et de l'oignon pour traiter un large panel de maux. Les Alliées, de par leurs multiples propriétés thérapeutiques, ont fait et font encore aujourd'hui partie des plantes largement utilisées dans les médecines traditionnelles du monde: Inde, Chine, Tibet... Les populations du

1. Samuel Chapin, *Vinaigre*, Eyrolles, 2011.

monde se servaient de l'ail, et certaines s'en servent toujours, comme antiseptique pour soigner les blessures et les ulcères, et comme vermifuge.

Des plantes utilisées dans le monde entier

L'ail, l'oignon et le poireau sont originaires d'Asie. Les Alliées, et les *Allium* en particulier, poussent maintenant dans la majorité des zones tempérées chaudes et subtropicales du monde.

Ces plantes sont donc utilisées dans la médecine populaire et la cuisine de très nombreuses cultures. De nombreux plats traditionnels en contiennent, comme la tarte à l'oignon (Alsace) (voir p. 98), l'aïoli (voir p. 105) ou la pissaladière (Sud de la France), mais aussi les oignons *bhaji* (Inde), la *pasta cul'agghia* (Italie) (voir p. 99), les *onion rings* (États-Unis) ou la soupe de poireaux *cook-a-leekie* (Écosse), par exemple.

Espèces et variétés

Il existe différentes espèces d'Alliacées alimentaires, dont certaines sont listées dans le tableau ci-après. Certaines sont cultivées et bien connues, comme l'ail, l'oignon ou l'échalote, qui est une variété d'oignon; d'autres sont sauvages, comme l'ail des ours ou l'ail de cerf. L'ail des ours a un goût plus fin et délicat que l'ail; on en utilise surtout les feuilles.

Les différentes espèces d'Alliacées

Espèces cultivées ou très répandues	Nom commun	Nom latin
	Ail	<i>Allium sativum</i>
	Ciboule ou cive	<i>Allium fistulosum</i>
	Oignon	<i>Allium cepa</i>
	Échalote	<i>Allium cepa</i> var. <i>aggregatum</i> (anciennement <i>Allium ascalonicum</i>)
	Oignon grelot	Oignon rocambole : <i>Allium cepa</i> var. <i>viviparum</i>
		Oignon de Catawissa : <i>Allium cepa</i> var. <i>proliferum</i>
	Poireau	<i>Allium porrum</i>
	Ciboulette	<i>Allium schoenoprasum</i>
	Ciboule de Chine ou ciboulette chinoise ou ciboulail	<i>Allium tuberosum</i>

Espèces sauvages ou moins connues	Ail blanc ou ail de Naples	<i>Allium neapolitanum</i>
	Ail de cerf, ail de la Sainte-Victoire ou ail serpent	<i>Allium victorialis</i>
	Ail doré ou ail d'Espagne	<i>Allium moly</i>
	Ail à fleurs de narcisse ou ail à feuilles de narcisse	<i>Allium narcissiflorum</i>
	Ail des jardins ou ail des champs	<i>Allium oleraceum</i>
	Ail jaune	<i>Allium flavum</i>
	Ail des montagnes	<i>Allium montanum</i>
	Ail des ours	<i>Allium ursinum</i>
	Ail rocambole ou ail d'Espagne ou oignon d'Égypte	<i>Allium sativum</i> var. <i>ophioscordum</i> (ou <i>Allium scorodoprasum</i>)
	Ail rose	<i>Allium roseum</i>
	Ail à tête ronde	<i>Allium sphaerocephalon</i>
	Ail à trois angles ou ail triquètre	<i>Allium triquetrum</i>
	Ail des vignes	<i>Allium vineale</i>
	Oignon sauvage ou ail des bois ou poireau sauvage (<i>ramps</i> en anglais)	<i>Allium tricoccum</i>
	Poireau d'été ou poireau sauvage ou poireau perpétuel	<i>Allium ampeloprasum</i>
	Poireau de vigne ou poireau sauvage	<i>Allium polyanthum</i>
	Ail de Pékin	<i>Allium sativum</i> var. <i>pekinense</i>
	Ail oblique	<i>Allium obliquum</i>
	Ail chinois	<i>Allium macrostemon</i>

Chaque espèce d'*Allium* se décline en plusieurs variétés, surtout en ce qui concerne les variétés de culture, appelées cultivars. Vous en trouverez une liste non exhaustive dans le tableau ci-après.

Les différentes variétés d'*Allium*

Espèces	Variétés
Ail	Ail violet d'automne : Germidour, Primor, Valdour... Ail blanc d'automne : Corail, Jolimont, Messidor... Ail rose alternatif (avec bâton): Edenrose, Jardirose, Morasol... Ail rose de printemps (sans bâton): Cledor, Flavor, Printanor...
Oignon	Oignon blanc : blanc de Paris, blanc très hâtif de la Reine, oignon cébette... Oignon jaune (ou « paille ») : oignon doux des Cévennes, oignon doux de Trébons, jaune paille des vertus... Oignon rouge : rouge de Brunswick, rouge gros plat d'Italie, oignon allongé (également nommé échalion) à ne pas confondre avec l'échalote. Oignon rosé de Roscoff
Échalote	Échalote longue : Bretor, Elisor, Longor... Échalote demi-longue : Delvad, Mikor... Échalote grise : Griselle Échalote hybride : Grisor
Poireau	Gros court d'été, Bleu de Solaize, Bleu d'hiver, Monstrueux d'Elbeuf, Monstrueux de Carentan, Jaune gros du Poitou, Long de Mézières, Gros long d'été, Malabar du Nord, Manon Recordon, Poireau de Liège, Poireau Farinto, Poireau Tara, Poireau Leblond...
Ciboulette	Treibnoris, Grolan, Wielan, Album, Forescat, Polycross, Staro, Twiggy...

Les appellations et labels

AOC, AOP, IGP, Label Rouge... Tout comme pour d'autres végétaux produits dans des régions spécifiques de France (lentilles du Puy, piment d'Espelette, noix de Grenoble...), et pour garantir une certaine qualité, les Alliées bénéficient de diverses appellations (AOC: Appellation d'Origine Contrôlée; AOP: Appellation d'Origine Protégée; IGP: Indication Géographique Protégée) et labels (Label Rouge), dont les principaux sont listés dans le tableau ci-après.

Espèce	Appellations et Labels
Ail	Ail rose de Lautrec : AOC et Label Rouge Ail violet de Cadours : demande d'AOC en cours Ail rose d'Auvergne Le Gaperon : AOC, demande de Label Rouge en cours Ail de la Drôme : IGP Ail blanc de Lomagne : IGP Ail fumé d'Arleux : IGP
Oignon	Oignon doux des Cévennes : AOC et AOP Oignon rosé de Roscoff : AOC Oignon de la Manche : IGP
Poireau	Poireau de Créances : IGP

Condiments ou légumes?

Les Alliées sont majoritairement utilisées comme condiments, pour relever le goût de toutes sortes d'ingrédients et de plats; elles s'accommodent avec pratiquement tout (voir p. 109). Si cela permet de profiter au maximum de leurs multiples propriétés, il serait dommage de ne pas également consommer ces végétaux comme légumes à part entière, par exemple une purée d'ail (voir p. 109) ou une salade croquante avec des tranches d'oignon rouge cru (voir p. 93).

Les zones de production et de récolte en France

Ce calendrier regroupe les périodes de maturité des Alliées toutes variétés confondues, et tient compte des périodes de maturité décalées selon les régions de France.

20

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Ail												
Ail des ours												
Ciboule (cive)												
Ciboulette												
Échalote												
Oignon												
Poireau												

Frais ou primeur

De conserve ou de garde

Bien choisir ses Alliacées

Le plus sain et économique est bien sûr de pouvoir cultiver les Alliacées chez soi. Ce sont des plantes relativement faciles à cultiver, et on pourra si on le souhaite les cultiver de manière biologique. On pourra aussi en profiter pour cultiver différentes variétés, variant ainsi les goûts et les couleurs, tout en étalant les périodes de récolte ! Même si on n'a pas de jardin, on peut avoir chez soi un pot de ciboule ou de ciboulette qu'on pourra ainsi utiliser les plus fraîches possible.

Il est également possible de se fournir en Alliacées fraîches, locales et de saison sur les marchés auprès de petits producteurs de la région. Si on préfère se fournir en supermarché, il faudra veiller à choisir les Alliacées les moins traitées possible.

En suivant ces conseils simples, vous vous assurerez de profiter au maximum des bienfaits de ces belles plantes :

- ◆ ***Ails, oignons et échalotes frais*** : l'état des feuilles est un bon indicateur de fraîcheur. Elles doivent être bien vertes et vigoureuses (non flétries). Le bulbe doit être sain et non abîmé.
- ◆ ***Ails, oignons et échalotes de conserve*** : l'enveloppe externe doit être saine, non abîmée et sans excroissance. Le bulbe doit être ferme et sec.

- ◆ **Poireaux**: le blanc doit être brillant, ferme et lisse. Les feuilles doivent être d'un vert bien prononcé, dressées et épaisses, et ne doivent être ni sèches, ni flétries.
- ◆ **Les Alliées à feuilles (ail des ours, ciboulette, ciboule, oignon perpétuel...)**: la tige et les feuilles doivent être bien fermes, dressées, et d'un beau vert profond.

La cueillette d'espèces sauvages

Soyez prudents lors de la cueillette d'espèces d'Alliacées sauvages. Dans l'idéal, la cueillette devrait être supervisée par un spécialiste, un guide nature ou un botaniste amateur. En tous les cas, partez toujours avec une flore¹ sur vous.

La légende dit que l'ail des ours doit son nom à la forte consommation que les ours en feraient après leur longue période d'hibernation, dans le but instinctif de dépurifier leur organisme. Il peut notamment arriver de confondre l'ail des ours avec des espèces toxiques telles que le colchique d'automne (*Colchicum autumnale*), le muguet de mai (*Convallaria majalis*) ou le vétrate blanc (*Veratrum album*), dont les feuilles se ressemblent. Si seules les feuilles d'ail des ours dégagent une odeur typique mais subtile d'ail,

1. Livre contenant la description des plantes qui croissent naturellement dans un lieu déterminé.

l'odeur d'ail stagnant sur les doigts peut induire en erreur au bout d'un certain nombre de feuilles cueillies. En cas de doute, et pour être certain de cueillir de l'ail des ours, attendez donc l'apparition des boutons floraux, voire l'épanouissement des fleurs !

Le poireau de vigne (*Allium polyanthum*), surnommé « l'asperge du pauvre », ressemble fortement à un poireau cultivé. On le ramasse en général à la fin de l'hiver. Il est surtout consommé cuit, et produit également de minuscules bulbilles.

Attention aussi aux confusions entre le poireau sauvage (*Allium tricoccum*) et les rhizomes de muguet (*Convallaria majalis*) !

Quelques conseils d'utilisation

23

Les Alliacées sont des plantes herbacées vivaces et bulbeuses, dont on peut généralement consommer le bulbe et les feuilles, et aussi les graines.

Au printemps

On peut avoir la chance de consommer de l'échalote, de l'oignon, du poireau ou de l'ail nouveaux au printemps

(l'ail nouveau est appelé aillet) : il s'agit de jeunes plants que l'on peut manger en entier, c'est-à-dire le bulbe, la tige et les feuilles, encore très tendres (sauf radicelles). Idem pour l'oignon cébette et la ciboule (ou cive). Les feuilles de l'ail nouveau sont pleines, tandis que celles de l'oignon nouveau sont creuses. Vous pourrez utiliser les tiges et les feuilles dans des salades, des omelettes, des plats de légumes, etc. Il faut manger autant de feuilles que possible, car elles concentrent certains composés précieux pour votre santé. Aux États-Unis, les *ramps* sont actuellement très à la mode sur les marchés : il s'agit de l'oignon sauvage (*Allium tricoccum*) aussi appelé poireau sauvage ou ail des bois, qui se consomme également en entier (sauf radicelles).

En hiver

24

On se portera plutôt sur les versions de conserve de l'échalote, de l'ail, de l'oignon et du poireau en hiver. Mangez au maximum les couches les plus externes de l'échalote, de l'ail et de l'oignon, et le plus de vert du poireau, car ce sont les parties les plus riches en antioxydants.

Pour d'autres Alliées, on consomme majoritairement les feuilles, les boutons floraux, les fleurs et les bulbilles : c'est le cas notamment de la ciboulette et de l'ail des ours, mais aussi de la ciboule perpétuelle, de la ciboule chinoise, ou des oignons perpétuels tels que les oignons grelots. Étant donné que ces Alliées sont des plantes vivaces dont on ne

consomme que les feuilles ou les bulbilles, elles reviennent au même endroit en général pendant plusieurs années.

Les oignons grelots sont des *Allium* tout à fait intéressants: leurs tiges sont, au printemps, surmontées de magnifiques fleurs roses qui donnent ensuite des bulbilles que l'on peut récolter et consommer comme des oignons. Si les bulbilles ne sont pas récoltées, elles tombent au sol et s'enracinent; il est alors possible de les repiquer. On peut bien sûr également consommer le bulbe principal, mais alors on se privera de récoltes ultérieures de bulbilles.

Il faut toujours essayer de consommer les Alliées fraîches, voire congelées, et non pas séchées ou en poudre.

Les Alliées sont assez facilement interchangeables: si vous deviez utiliser une espèce précise, il vous sera assez facile de la remplacer par une autre: par exemple un oignon par du poireau, ou de l'ail par de l'ail des ours.

Graines et graines germées

Il est aussi possible de consommer les graines de l'ail, de la ciboulette, des oignons ou du poireau, en tant que telles ou sous forme de graines germées.

Pour se fournir en graines, plusieurs solutions s'offrent à vous: vous pouvez soit les récupérer sur les plants d'*Allium* dans votre jardin, après pollinisation, soit les acheter en

magasins ou en jardinerie bio, ou bien encore sur certains sites spécialisés sur Internet.

Comment récolter et stocker ses propres graines d'*Allium*?

Prenez deux ou trois plants que vous laisserez monter en graines. La montée en graines sera optimisée en arrosant peu. Coupez l'inflorescence au moment où celle-ci commence à sécher. Suspendez-la tête en bas au-dessus d'une feuille de papier et secouez. Rassemblez les graines ainsi obtenues et, une fois parfaitement sèches, conservez-les dans des bocaux en verre étanches, des enveloppes de papier kraft ou des sachets en papier (attention à l'humidité qui provoque des moisissures), en notant bien dessus de quelle plante elles sont issues. Stockez-les dans un endroit frais et sec.

Attention : l'épice indienne appelée « graines d'oignon noir » correspond en fait aux graines de nigelle.

Quelques conseils de conservation

Vous pourrez conserver au maximum une semaine dans le réfrigérateur (bac à légumes) les pousses fraîches d'oignon, d'ail et d'échalote, ainsi que les feuilles d'ail des ours frais, de ciboulette fraîche, les cives, la ciboule, etc. Il est aussi possible d'en réaliser de petites conserves avec de l'huile d'olive et du sel (voir p. 107). Le poireau primeur se conserve également environ une semaine au réfrigérateur.

Les oignons, ails et échalotes de conserve pourront se garder plusieurs mois au sec et à température ambiante, idéalement dans une cave un peu fraîche. Attention: elles risquent de germer si vous les conservez dans un endroit trop froid et humide. Le poireau de conserve peut se garder plusieurs semaines dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.

Étant donné la rareté et la courte saison de l'ail des ours, vous pourrez conserver précieusement ses feuilles au congélateur. Il est également possible de congeler les feuilles de la ciboulette, de la ciboule, des oignons perpétuels ou de la ciboule chinoise, par exemple.

Les boutons floraux de la ciboulette et de l'ail des ours, tout comme les bulbilles de l'oignon grelot, peuvent se conserver dans du vinaigre, à la manière des câpres (voir p. 108).

Les modes de cuisson

L'idéal est d'alterner la consommation d'*Allium* crues et cuites. Crus, ils seront en général utilisés comme condiments (ail, ail des ours, oignon, poireau, échalote...), étant donné leur goût puissant. C'est aussi lorsqu'on les consomme crus que cela se ressent le plus sur l'haleine.

Tous les modes de cuisson sont adaptés pour les consommer: à la vapeur, sautés, à l'étouffée, cuits ou confits au four, braisés... Ils pourront alors faire office de légumes à part entière. Cependant, pour bénéficier au maximum de leurs effets bénéfiques sur la santé, il est conseillé de les couper, de les hacher ou de les broyer avant cuisson (environ 10 minutes).

Un peu de chimie alimentaire...

Lorsqu'on coupe un *Allium*, on met en contact ses composés soufrés avec des enzymes spécifiques qui vont les transformer en d'autres molécules, les deux étant localisés dans des endroits différents dans les cellules végétales de la plante intacte. Ainsi, lorsqu'on hache ou que l'on écrase de l'ail, on met en contact l'alliine avec l'alliinase qui la transforme en thiosulfinates, comme l'allicine. L'alliine est inodore et non volatile, tandis que l'allicine dégage l'odeur typique des Alliacées. Cette dernière est instable et se transforme en d'autres thiosulfinates bioactifs; elle peut par exemple se combiner: trois molécules d'allicine formeront l'ajoène, qui démontre également des activités biologiques. On pense que c'est l'allicine (et ses composés dérivés) qui confère à l'ail la plupart de ses propriétés médicinales, mais il a également été démontré que l'ail est métabolisé par l'organisme en un certain nombre de composés soufrés additionnels bioactifs.

Comment les cuisiner au mieux

L'effet de la cuisson sur l'ail est actuellement controversé. D'une part, il a été démontré que bouillir l'ail à 100 °C pendant 30 minutes augmente son activité antioxydante globale, et que la cuisson peut augmenter ses effets antibactériens. D'autre part, on pense que certains composés antioxydants de l'ail sont thermiquement instables. Il a aussi été montré que l'alliinase est désactivée par la chaleur, empêchant ainsi la formation d'allicine. Certains composés soufrés bénéfiques pour la santé ne sont donc pas formés si la cuisson intervient avant que l'ail soit broyé ou haché. Ainsi, pour bénéficier au maximum des bienfaits de l'ail, il faut le hacher ou le broyer avant cuisson. L'idéal serait de le laisser ainsi reposer 10 minutes avant la cuisson, afin de laisser suffisamment de temps pour que les réactions chimiques se fassent. Des chercheurs ont ainsi établi qu'écraser l'ail avant de le cuire permettrait de préserver ses propriétés anticoagulantes, bénéfiques dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Après 6 minutes de cuisson, la gousse d'ail entière perd toute son activité anticoagulante. L'ail écrasé conserve cette activité pendant une dizaine de minutes. L'allicine, responsable au moins partiellement de cette activité, est produite lors du broyage de la gousse, mais étant instable, disparaît au bout de 10 minutes.

Globalement, la cuisson prolongée (supérieure à 10 minutes) n'est pas recommandée : il a été montré qu'elle

diminue l'activité antioxydante et l'activité anticoagulante des Alliacées. Ainsi, l'activité antioxydante des oignons est réduite après la cuisson ; sur le seul critère de l'activité antioxydante, l'oignon serait donc plus effectif cru.

Le type de cuisson est également important : faire bouillir un oignon diminue sa capacité antioxydante (pensez à boire le bouillon pour récupérer les antioxydants qui y sont solubilisés). Pour conserver au maximum le potentiel antioxydant de l'oignon, il est ainsi conseillé de plutôt le cuire au four ou de le faire sauter.

L'idéal reste donc de panacher non seulement les espèces d'*Allium* consommées, mais également de les consommer crues et cuites et de varier les modes de cuisson.

Les effets bénéfiques des Alliées pour la santé

Les études occidentales sur l'ail et ses propriétés médicinales ont débuté il y a environ deux-cents ans. Les Alliées sont un trésor pour notre santé. Ces plantes au goût si caractéristique regorgent de composés bénéfiques aux multiples propriétés avérées. Autres atouts supplémentaires qui en font des alliés incontournables pour votre santé : leur faible coût, leur facilité d'approvisionnement grâce à leur ubiquité et leur origine le plus souvent locale, qui permet de limiter l'empreinte carbone.

Les Alliées font partie d'une alimentation saine et ne peuvent pas constituer un traitement médical à elles seules.

Dans ce livre, je détaille en majorité les bienfaits pour la santé des espèces d'*Allium* les plus courantes : ail, oignon, échalote, poireau, ciboule, ciboulette, ail des ours... Mais de nombreuses autres espèces d'*Allium* sont aussi étudiées par les chercheurs.

Les valeurs nutritionnelles

Les *Allium* sont riches en nutriments et autres composés dont la consommation est nécessaire à une bonne santé. Pour un apport calorique dérisoire, ils sont une bonne source de fibres, et donc de vrais alliés pour votre ligne. En outre, ils sont bourrés de minéraux et d'oligo-éléments (surtout calcium, fer, magnésium, phosphore et sélénium) et de vitamines (principalement β -carotène (caroténoïde précurseur de la vitamine A), vitamines B6, B9 (acide folique), C et K). Parmi les *Allium* détaillés dans le tableau ci-dessous, le plus riche en calcium, en magnésium et en vitamine K est la ciboulette; le plus riche en phosphore et en sélénium est l'ail; le plus riche en β -carotène est le poireau, tandis que le plus riche en vitamine C est l'ail des ours.

32

Ces végétaux contiennent aussi des quantités intéressantes d'acides aminés, dont le tryptophane, un acide aminé essentiel qui entre dans la synthèse de la sérotonine et de la mélatonine, impliqués dans le maintien d'une bonne humeur et d'un bon sommeil. Ils contiennent aussi des acides aminés soufrés comme la méthionine et la cystine. Les *Allium* présentent aussi des acides gras oméga-3 et 6, participant à de nombreuses fonctions physiologiques. Dans le tableau ci-dessous, l'*Allium* le plus riche en acide linoléique (oméga 3) est la ciboulette.

Ces végétaux contiennent aussi des purines, qui servent à la construction de notre ADN, ainsi que des phytostérols (comme le β -sitostérol) et différents types de glucides. On note aussi la présence d'enzymes et d'acides organiques, comme par exemple un peu d'acide salicylique, un composé naturel anti-inflammatoire dont l'aspirine est dérivée. Dans le tableau ci-dessous, l'*Allium* le plus riche en acide salicylique est l'oignon.

Composition nutritionnelle de certains *Allium*

(ND = non déterminé)

	Valeurs moyennes pour 100 g de végétal cru				
	Ail	Ail des ours	Ciboulette	Oignon	Poireau
Énergie (kcal)	139	ND	27	27	24
Fibres totales (g)	ND	2,18	ND	1,81	2,27
Calcium (mg)	38	76	129	22	63
Fer (mg)	1,4	2,9	1,9	0,22	0,81
Magnésium (mg)	ND	22	44	9,6	15
Phosphore (mg)	134	50	75	33	49
Sélénium (μ g)	5,7	ND	ND	1,5	0,76
β -carotène (provitamine A) (μ g)	ND	ND	300	6,9	739

	Valeurs moyennes pour 100 g de végétal cru				
	Ail	Ail des ours	Ciboulette	Oignon	Poireau
Vitamine B1 (µg)	200	ND	140	36	79
Vitamine B2 (µg)	80	ND	150	20	68
Vitamine B6 (µg)	ND	ND	420	156	263
Vitamine B9 (acide folique) (µg)	ND	ND	ND	11	103
Vitamine C (mg)	14	150	47	7,4	24
Vitamine K (µg)	ND	ND	380	0,7	47
Tryptophane (mg)	ND	ND	ND	19	22
Acide linolé- nique (acide gras oméga-3) (mg)	5,5	ND	288	13	37
Acide lino- léique (acide gras oméga-6) (mg)	62	ND	132	93	139
Acide sali- cylrique (µg)	100	ND	30	160	80

Un peu de chimie

Les polyphénols

Les Alliées sont des sources de polyphénols¹ dont:

- ◆ des flavonoïdes: en majorité des flavonols qui leur donnent leur coloration jaune (quercétine, kaempférol, myricétine, isorhamnétine...), mais aussi des flavones (apigénine, lutéoline...) et des anthocyanes (pigments colorés) dans les oignons rouges ou violets uniquement;
- ◆ des acides phénoliques: par exemple l'acide protocatéchique.

Parmi toutes les Alliées, les feuilles de l'oignon nouveau sont les plus riches en flavonoïdes: 100 g de feuilles d'oignon contiennent en moyenne 149,75 mg de quercétine (ou quercétol), 83,2 mg de kaempférol et 39,1 mg de lutéoline. Dans les oignons, la quercétine et le kaempférol sont ainsi les flavonoïdes majoritaires, tandis que dans l'ail, il s'agit de la myricétine et de l'apigénine (21,7 mg/100 g). Parmi les *Allium* cités, l'oignon rouge contient le plus de quercétine. À titre indicatif, l'oignon rouge contient environ trois fois moins d'anthocyanes que la groseille à grappe.

1. www.phenol-explorer.eu

Contenus en polyphénols de certaines Alliacées

Alliacée crue	Quercétine et ses dérivés (glucosides) en mg pour 100 g de produit frais	Anthocyanes en mg pour 100 g de produit frais
Oignon rouge	150	9
Oignon blanc	5,4	-
Oignon jaune	61	-
Échalote	112	-

Les polysaccharides

Les *Allium* contiennent des quantités intéressantes de polysaccharides, notamment des fructanes comme l'inuline et des pectines. Ce sont des fibres alimentaires (polymères de fructose) que l'organisme ne peut pas digérer. Considérées comme des prébiotiques fermentés au niveau des intestins, ils aident à maintenir la santé optimale de l'intestin et du côlon.

Les composés soufrés

Les Alliacées contiennent des composés soufrés hydro-solubles et des huiles essentielles qui concentrent des composés soufrés liposolubles. Les composés lipophiles sont des molécules solubles dans l'huile, tandis que les composés hydrosolubles sont solubles dans l'eau. Ces composés soufrés participent à l'odeur et à la saveur de ces végétaux et

présentent de multiples bénéfices pour la santé : ce sont des sulfures d'allyle et des thiosulfates, qui sont des sulfures d'allyle oxydés. Les thiosulfates de l'ail sont, par exemple l'alliine ainsi que l'allicine et l'ajoène qui en dérivent. L'alliine est dérivée de la S-allylcystéine, elle-même synthétisée à partir de l'acide aminé soufré cystine. Il faut savoir que l'ail cultivé sous des latitudes plus au Sud est plus aromatique que celui obtenu dans nos régions.

L'ail contient en moyenne trois fois plus de composés soufrés que l'oignon. L'oignon, quant à lui, contient également des molécules soufrées bioactives : des thiosulfates (par exemple le sulfoxyde de S-propénylcystéine) ainsi que des cépaènes, tandis que l'échalote contient des déoxycépaènes.

Une partie des composés soufrés des Alliées étant soluble dans l'huile (liposolubles), l'idéal est de les cuisiner avec un peu d'huile végétale, par exemple de l'huile d'olive, lui aussi un composant du régime méditerranéen.

37

Les autres composés

Les *Allium* contiennent également des terpénoïdes :

- ◆ des caroténoïdes : ce sont des pigments végétaux de couleur jaune, orange ou rouge. Citons par exemple la zéaxanthine, la lutéine et le β -carotène (provitamine A) (voir p. 33);

- ◆ des saponines: ces composés aux propriétés tensioactives (détergent) sont souvent amers. Ce sont, par exemple, des saponosides stéroïdiques et triterpéniques.

Ces plantes contiennent également des chlorophylles. Ces pigments verts impliqués dans la photosynthèse sont bien évidemment concentrés dans les feuilles uniquement.

La toxicité

La plupart des *Allium*, consommés en quantités normales, ne sont pas toxiques pour l'Homme.

Les *Allium* (bulbes et parties aériennes) peuvent être à l'origine d'empoisonnement pour les animaux lorsqu'ils sont consommés en grandes quantités : oignons, mais aussi espèces sauvages comme *Allium canadense* (ail du Canada), *Allium validum* ou *Allium ursinum* (ail des ours). Chevaux, bovins, moutons, oies et animaux de compagnie (chat, chien) sont sensibles à ces espèces, dont la consommation excessive peut induire une anémie hémolytique. L'hémolyse est causée par les composés soufrés (di-, tri- et polyalkylsulfides). Lorsque la consommation est très importante, la toxicose aux *Allium* peut être mortelle. Attention aussi aux confusions botaniques (voir p. 22-23).

De multiples propriétés bénéfiques

Antioxydants

Le développement de nombreuses maladies chroniques et dégénératives, comme le cancer, le diabète, les maladies cardiovasculaires (athérosclérose) ou les maladies neuro-dégénératives (maladies d'Alzheimer et de Parkinson) peuvent être partiellement attribuées au stress oxydant. Le stress oxydant est aussi impliqué dans l'inflammation et le phénomène de vieillissement. Bien que le corps humain ait développé un certain nombre de systèmes pour éliminer du corps les radicaux libres, ceux-ci ne sont pas efficaces à 100 %. Les radicaux libres sont des molécules dérivées de l'oxygène. Agressifs car instables, ils vont s'attaquer aux molécules constitutives du corps humain (ADN, lipides, glucides...) pour se stabiliser, étant ainsi à l'origine de leurs effets néfastes pour la santé.

39

Les régimes alimentaires riches en fruits et en légumes sont considérés comme une excellente source d'antioxydants. Certains minéraux et vitamines jouent un rôle d'antioxydants alimentaires : la vitamine C (acide ascorbique), la vitamine E et ses isomères (tocophérols et tocotriénols) et le sélénium. D'autres composés issus spécifiquement de certains fruits et légumes possèdent également des capacités antioxydantes : caroténoïdes et flavonoïdes (fruits et légumes) dont par exemple les proanthocyanidines.

Le pouvoir antioxydant des aliments peut être déterminé par un test appelé ORAC (*oxygen radical absorbance capacity*)¹. Plus le score ORAC est élevé, plus la capacité antioxydante de l'aliment est considérée comme forte. Les Alliées présentent des scores ORAC élevés, témoins de leur pouvoir antioxydant puissant. Le tableau ci-après détaille les scores ORAC des principales Alliées, classées par ordre décroissant des scores totaux correspondant à l'addition des scores ORAC de leurs composés solubles dans l'eau (hydrosolubles) et de leurs composés solubles dans l'huile (liposolubles). Vous remarquerez que le score ORAC le plus élevé correspond à l'ail, une valeur qui se rapproche de celle de la mûre sauvage².

Sachez que les plus hauts scores déterminés correspondent aux épices. Les plus hauts scores toutes catégories confondues correspondent au sumac (score: 312 400) et au clou de girofle en poudre (score: 290 283). Pour les fruits entiers crus, il s'agit de l'églantine (score: 96 150). À titre indicatif, le score ORAC de la pomme Golden Delicious crue avec peau est de 2 670. En ce qui concerne les légumes entiers crus, l'artichaut est au sommet de la liste (score: 6 552).

1. Haytowitz and Bhagwat, *USDA database for the Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of selected foods*, release 2, 2010. Disponible en ligne: http://www.ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/12354500/Data/ORAC/ORAC_R2.pdf

2. Carole Minker, *Myrtille et autres fruits rouges*, Eyrolles, 2011.

Capacités antioxydantes de quelques Alliacées (scores ORAC)

Alliacée crue	Score ORAC total (μmol équivalents Trolox pour 100 g)	Comparaison avec la tomate rouge crue
Ail	5 708	Score ORAC 14,7 fois plus élevé
Ciboulette	2 094	Score ORAC 5,4 fois plus élevé
Oignon rouge	1 521	Score ORAC 3,9 fois plus élevé
Oignon blanc	863	Score ORAC 2,2 fois plus élevé
Oignon doux	614	Score ORAC 1,6 fois plus élevé
Poireau	569	Score ORAC 1,5 fois plus élevé
Tomate	387	

L'activité antioxydante des oignons est inférieure à celle de l'ail. Parmi les Alliacées cultivées, celles qui ont les plus forts potentiels antioxydants sont l'ail (*Allium sativum*), l'oignon (*Allium cepa*) et la ciboule (*Allium fistulosum*).

Les Alliacées sauvages qui démontrent les plus fortes activités antioxydantes sont l'ail des ours (*Allium ursinum*), l'ail des vignes (*Allium vineale*) et l'ail jaune (*Allium flavum*).

En outre, il apparaît que les feuilles de l'ail jaune, la ciboulette et l'ail des ours démontrent un potentiel antioxydant supérieur à celui de leurs bulbes.

Le pouvoir antioxydant des Alliées est lié à leurs composés soufrés, à leurs polyphénols: flavonoïdes (flavonols, flavones, anthocyanes) et acides phénoliques, mais aussi à leurs caroténoïdes et autres vitamines, ainsi qu'à leur contenu en sélénium... Dans des modèles animaux, il a été démontré que le traitement avec un extrait aqueux d'ail permet d'augmenter le potentiel antioxydant du sérum.

Conseil

Les experts de la nutrition estiment qu'une personne doit consommer au minimum 3000 à 5000 unités ORAC par jour pour pouvoir bénéficier des effets bénéfiques sur la santé des antioxydants alimentaires. Cela correspond à moins de 100 g d'ail cru, ou environ 200 g d'oignon rouge cru.

Plus l'oignon jaune est cueilli mûr (feuilles rabattues au sol), plus son potentiel antioxydant est élevé, lié à la concentration en quercétine. De même, l'oignon séché au soleil est plus riche en quercétine, donc potentiellement plus antioxydant que l'oignon fraîchement cueilli.

Néanmoins, ce n'est pas parce que certaines de ces Alliées ont un potentiel antioxydant supérieur à d'autres que vous ne devez consommer que celles-là. Les Alliées contiennent toute une variété de composés bénéfiques pour la santé, dont certains ne sont pas antioxydants. Ces derniers n'en sont pas moins intéressants pour votre santé, car ils possèdent d'autres activités non négligeables.

Anti-inflammatoires

L'inflammation aiguë est un phénomène physiologique indispensable au bon fonctionnement du corps humain. En revanche, une inflammation chronique n'est pas saine et peut entraîner différentes pathologies comme par exemple des cancers, des pathologies cardiovasculaires telles que l'athérosclérose, des maladies neuro-dégénératives (touchant le cerveau), des pathologies inflammatoires articulaires telles que l'arthrose ou les rhumatismes ou encore des maladies inflammatoires chroniques intestinales (MICI). L'inflammation chronique peut aussi être associée à d'autres pathologies, comme par exemple les ulcères. Une situation inflammatoire est elle-même propice au développement de cancers.

Les Alliées en tant qu'aliments et plantes médicinales ont un réel intérêt dans le cadre de la prévention de l'inflammation chronique et des pathologies qui en découlent.

L'un des mécanismes d'action des Alliées au niveau inflammatoire est leur capacité à diminuer l'activation des enzymes pro-inflammatoires telles que les cyclooxygénases (COX) et les lipooxygénases (LOX). Ces enzymes convertissent les lipides oxydés (comme l'acide arachidonique) en molécules pro-inflammatoires. La COX produit des prostaglandines impliquées dans le signal de la douleur et déclenchant l'inflammation. La LOX produit un

groupe de messagers pro-inflammatoires apparentés, les leucotriènes.

La surproduction chronique de COX ou de LOX est à l'origine d'une inflammation excessive et contribue au développement de maladies chroniques pro-inflammatoires telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète ou d'autres. Les messagers pro-inflammatoires produits par les LOX peuvent également soit stimuler, soit empêcher la mort cellulaire programmée (apoptose). L'apoptose excessive est impliquée dans les maladies neuro-dégénératives, tandis qu'une apoptose déficitaire peut conduire au cancer et à des maladies auto-immunes.

La production de ces enzymes pro-inflammatoires est stimulée par la présence de radicaux libres et diminuée par la présence d'antioxydants tels que les composés soufrés présents dans l'ail et l'oignon. L'allicine de l'ail, les cépaènes de l'oignon, de même que des extraits d'ail et d'oignon, agissent comme des antioxydants qui captent les radicaux libres, inhibant ainsi l'oxydation des lipides et la production de messagers pro-inflammatoires. L'allicine est aussi capable d'inhiber la production de messagers pro-inflammatoires dans le cadre d'une MICI.

L'oignon, apparemment *via* son contenu en thiosulfates et cépaènes, est capable d'inhiber l'activité des COX et des LOX, et donc la production d'acide arachidonique de même que sa conversion en prostaglandines et leucotriènes

pro-inflammatoires. Il a aussi été démontré qu'un extrait d'oignon possède des activités anti-asthmatiques *via* l'inhibition des COX. L'oignon, pris par voie orale, démontre des activités anti-inflammatoires, partiellement liées à ses thiosulfonates et cépaènes. Sous forme d'extrait aqueux, il démontre des propriétés anti-inflammatoires mises en évidence dans le test de l'œdème à la carraghénane sur la patte de rat. Cet effet est probablement médié par la quercétine, un polyphénol anti-inflammatoire et antioxydant dont les oignons sont riches, et qui aurait un effet bénéfique sur les maladies inflammatoires.

La diminution des risques de maladies inflammatoires liée à la consommation d'*Allium*, telles que maladies cardiovasculaires et cancers, est ainsi probablement due, en partie, à leurs propriétés anti-inflammatoires.

Antibactériens

Les Alliacées démontrent de fortes activités antibactériennes.

Les propriétés antibactériennes de l'ail sont annihilées lorsqu'on inhibe l'alliinase, empêchant alors la formation d'allicine. L'activité antibactérienne de l'ail résulte apparemment de l'interaction entre les composés soufrés (comme l'allicine) avec les groupes soufrés (thiols) des enzymes bactériennes (comme la trypsine ou d'autres pro-

téases), conduisant à l'inhibition de la croissance des bactéries. La plupart des lignées bactériennes, gram-positives et gram-négatives, peuvent être inhibées par l'ail, et certaines lignées sont inhibées beaucoup plus fortement par l'allicine ou un extrait d'ail comparativement aux antibiotiques.

L'extrait aqueux d'ail démontre des activités antibactériennes sur *Streptococcus pneumoniae*, *Streptococcus pyogenes* et *Haemophilus influenzae*, bactéries responsables de méningites bactériennes et infections de la sphère ORL. Il est aussi actif sur *Pseudomonas aeruginosa* (à l'origine d'infections broncho-pulmonaires et d'otites chroniques), ainsi que des staphylocoques multi-résistants (responsables d'infections nosocomiales et de bactériémies).

Cet extrait aqueux d'ail présente aussi des activités antibactériennes sur des entérobactéries (bactéries provoquant des pathologies intestinales) telles que *Escherichia coli*, *Shigella* spp., *Salmonella typhi* et *Vibrio parahaemolyticus* responsables de diarrhées, et plusieurs espèces de *Klebsiella* (à l'origine de pneumonies) et *Proteus* (causant diverses infections et surinfections), ainsi que sur des bactéries résistantes aux antibiotiques classiques. Certains auteurs estiment que 20 mg de jus d'ail pressé ont une activité équivalente *in vitro* à 10 µg d'ampicilline.

Une étude *in vivo* a démontré que le nombre de streptocoques et de germes coliformes présents dans la flore intestinale de rats est réduit de 1 % par des extraits d'ail à raison

d'une absorption d'1 g par animal durant trois jours, soit une activité équivalente à 8 mg de tétracycline. Dans les mêmes conditions, le nombre de lactobacilles est réduit de 10 %. Consommé en quantités suffisantes, l'ail pourrait permettre d'éviter certaines infections intestinales, notamment dans les pays chauds.

Les dérivés soufrés de l'ail, et probablement des autres *Allium* également, démontrent aussi des activités antibactériennes sur *Helicobacter pylori*, pouvant causer ulcères et cancers de l'estomac.

Les oignons et échalotes possèdent également des propriétés antibactériennes. Bien qu'il existe moins de recherches effectuées sur l'activité antibactérienne de l'oignon, il est suggéré que le sulfoxyde de S-propénylcystéine est le composé qui inhibe le métabolisme bactérien par le même mécanisme d'action que l'ail. L'extrait d'oignon, dont l'activité est stable pendant 48 heures, est capable d'inhiber la croissance de *Streptococcus mutans*, une bactérie de la sphère buccale causant des angines et des pneumonies, par exemple.

Des huiles essentielles des extraits et d'ail et d'oignon sont capables d'inhiber la croissance de *Staphylococcus aureus* (causant infections purulentes, pneumonies et infections urinaires), de *Salmonella enteritidis* (responsable de la salmonellose), mais aussi de *Bacillus subtilis* (une bactérie trouvée

dans les sols) et *Escherichia coli* (une bactérie alimentaire qui produit des toxines).

Les huiles essentielles de ciboulette et d'échalote, contenant des sulfures d'allyle, ont montré la capacité d'inhiber la croissance de nombreuses bactéries: *Bacillus cereus* (intoxications alimentaires), *Campylobacter jejuni* (infections intestinales), *Clostridium botulinum* (botulisme), *Listeria monocytogenes* (listériose), *Salmonella enterica* (salmonellose), *Staphylococcus aureus* (intoxications alimentaires, infections suppurées, voire septicémies) et *Vibrio cholerae* (choléra). L'huile essentielle de ciboulette s'est également révélée active dans un modèle alimentaire: elle a permis de faire disparaître complètement, en vingt-et-une heures, la bactérie *Escherichia coli* O157:H7 (responsable d'intoxications alimentaires) déposée sur une escalope de poulet.

48

Il est donc particulièrement indiqué de consommer une grande quantité d'*Allium* lors de diverses infections bactériennes !

Antiseptiques

Les *Allium* démontrent des vertus antiseptiques qui peuvent s'exercer tout le long de leur trajet dans l'organisme, après leur consommation.

Ainsi, l'ail, lorsqu'il est consommé, exerce *via* ses acides phénoliques et ses composés soufrés une action antiseptique.

tique au niveau digestif et respiratoire. Les composés soufrés, volatils, se retrouvent d'ailleurs dans l'air expiré.

Les *Allium* démontrent également des propriétés antiseptiques au niveau de l'appareil urinaire.

Antiviraux

En comparaison avec les activités antibactériennes de l'ail, peu de recherches ont été effectuées sur ses propriétés antivirales. Parmi les virus sensibles à l'ail, on peut citer le cytomégalo virus, le rhinovirus de type 2, les HSV (*Herpes Simplex Virus*) 1 (herpès oral) et 2 (herpès génital), les virus *influenza* du groupe B (grippe) et le virus du *Molluscum contagiosum*. Les recherches tendent à prouver que l'allicine et son produit de condensation l'ajoène sont les principaux composés de l'ail responsables de son activité antivirale.

Augmentez donc votre consommation d'ail et autres Alliées, particulièrement en cas de pathologie virale, type grippe ou herpès !

49

Antiparasitaires

L'ail possède des propriétés antihelminthiques et démontre aussi des activités sur *Giardia intestinalis* (un parasite responsable d'une parasitose intestinale humaine, la giardiase) et sur *Trichomonas vaginalis* (un protozoaire cau-

sant une trichomonose uro-génitale). L'ail est aussi capable de stimuler les macrophages pour aider l'organisme à se débarrasser d'au moins un des parasites responsables de la leishmaniose (*Leishmania major*).

Chez le mouton, l'ail se révèle aussi efficace qu'un vermifuge classique pour réduire l'infestation par divers nématodes (strongyles et trychostrongyles). Il démontre aussi une activité antihelminthique chez la souris infectée par *Aspiculuris tetraptera*. L'ail permet aussi de réduire l'intensité de la coccidiose chez la chèvre.

Il ne sera donc que bénéfique d'augmenter votre consommation d'*Allium* lors d'affections parasitaires.

Antifongiques

50

L'ail démontre également des activités anti-levure, comme par exemple sur *Cryptotoccus neoformans* (causant des cryptococcoses). Il est également actif sur plusieurs espèces de *Candida*, notamment *Candida albicans*, une levure à l'origine d'infections fongiques (candidoses) au niveau des muqueuses digestive et gynécologique.

Des extraits aqueux et des huiles essentielles d'ail et d'oignon sont capables d'inhiber la croissance de plusieurs espèces de champignons microscopiques comme *Aspergillus*, *Candida* ou *Penicillium*. L'ajoène notamment, issu de l'ail, démontre de fortes activités antifongiques. Ainsi, il a

été démontré que la croissance d'*Aspergillus niger* et *Candida albicans* est inhibée par moins de 20 µg/ml d'ajoène. Cette molécule est aussi capable de tuer *Saccharomyces cerevisiae*, une levure utilisée pour la fabrication de la bière, du pain, des yaourts... L'allicine issue de l'ail est active contre des champignons des genres *Candida*, *Cryptococcus*, *Trichophyton*, *Epidermophyton*, *Dermatophytes*, *Microsporum* et *Aspergillus*.

Le poireau a également démontré des activités antifongiques *in vitro*. La ciboule présente une activité fongistatique vis-à-vis de champignons produisant des mycotoxines. Le jus d'échalote pressée est aussi fongicide.

L'ail des ours démontre des activités antifongiques contre *Aspergillus niger*, *Fusarium oxysporum*, *Penicillium gladioli*, *Sclerotinia sclerotiorum* et plusieurs espèces de *Botrytis*. Les fleurs sont plus actives que les feuilles, corrélées avec un contenu plus élevé en allicine.

Conclusion: en cas d'infections fongiques, consommez un maximum d'Alliacées!

Les Alliacées pour prévenir certaines maladies

Cancers

Les résultats des études épidémiologiques, corrélés avec ceux des recherches en laboratoire, indiquent que les *Allium* jouent un rôle important dans la prévention alimentaire d'un large panel de cancers: sphère orale, estomac, œsophage, côlon-rectum, sein, poumon, cerveau, prostate, foie, rein, peau, utérus, endomètre...

Les effets protecteurs des *Allium* sont liés à leurs constituants dont les composés soufrés (comme les sulfures d'allyle, la S-allylcystéine et l'allicine), les flavonoïdes (par exemple la quercétine ou le kaempférol), le sélénium ou les vitamines A et C, qui inhibent la cancérogenèse. Leur richesse en fibres, et notamment en fructanes et pectines (en leur qualité de prébiotiques), est également bénéfique pour la prévention des cancers colorectaux.

L'une des explications du potentiel de prévention du cancer des *Allium* est que leurs composés soufrés et leurs flavonoïdes sont capables d'activer les enzymes hépatiques de détoxification de phase I et II (cytochromes P450 et glutathion S-transférases), ce qui augmente leur capacité à se débarrasser des agents cancérogènes. La formation de composés cancérogènes suite à des réactions chimiques

peut être évitée grâce aux composés de l'ail, que ce soit les amines hétérocycliques lors de la cuisson de la viande, ou la formation de nitrosamines dans l'estomac. Des études *in vitro* ont aussi démontré que l'extrait d'oignon est capable de détoxifier les nitrosamines cancérigènes.

D'autres mécanismes expliquent les effets de prévention du cancer des *Allium*: inhibition de la mutagenèse, inhibition des dommages causés à l'ADN (formation d'adduits d'ADN), antioxydant (captage des radicaux libres), anti-inflammatoire, inhibition de la prolifération cellulaire et de la croissance tumorale, par exemple grâce à l'induction de la mort cellulaire (apoptose). L'ail est un immunostimulant et pourrait donc aussi être utile pour rétablir une réponse immunitaire diminuée associée à un risque augmenté de cancers, car il stimule la prolifération des lymphocytes T et des cellules NK, la phagocytose des macrophages et la libération de cytokines (interleukine-2, TNF- α , interféron- γ ...).

53

De nombreuses études soutiennent le fait que la consommation d'ail diminue fortement le risque de développer un large panel de cancers: œsophage, sein, peau, estomac, côlon-rectum, poumon, utérus, rein... L'un des premiers indices du rôle des *Allium* (ail, oignon) dans la prévention du cancer de l'estomac vint de Chine. Là-bas, au moment de l'étude (1993), la probabilité de mourir d'un cancer de l'estomac était dix fois inférieure dans la région

où la consommation d'ail était de 20 g par jour, par rapport à la région où la consommation d'ail n'était que d'environ 1 g par jour. On sait maintenant que les dérivés soufrés de l'ail exercent des activités antibactériennes sur *Helicobacter pylori*, une bactérie pouvant causer ulcères et cancers de l'estomac.

Une méta-étude (synthèse statistique de plusieurs études) internationale précise que la consommation régulière d'une gousse d'ail (3 g) par jour réduirait de moitié le risque de cancer de l'estomac, du côlon et du rectum. Ce risque est le plus bas lorsque la consommation d'ail est d'au moins 10 g d'ail par jour, soit plus de 3 gousses d'ail. Une équipe de chercheurs a démontré que certains composés de l'ail sont capables d'induire la mort des cellules leucémiques lymphoblastiques sans altérer les cellules saines. Une autre étude a suivi pendant 15 ans 34 388 femmes ménopausées : si la forte consommation d'ail est liée à une diminution significative du risque de développer un cancer du sein pendant les cinq premières années, ceci ne semble plus vrai pour les dix années suivantes.

Il a été noté que les personnes consommant le plus d'oignons ont 50 % de risques en moins de développer des cancers, des appareils digestif (estomac) et respiratoire (poumons), par rapport aux personnes qui en consomment le moins. Une forte consommation d'oignons serait aussi capable de prévenir les cancers du cerveau, du sein,

de l'ovaire et de la vessie. Il a été démontré que les composés soufrés de l'oignon sont capables d'inhiber la cancérogenèse colique et rénale. Il est intéressant de noter que les propriétés de différentes variétés d'oignons peuvent varier: la capacité à inhiber la croissance de cellules tumorales hépatiques et coliques *in vitro* s'est révélée maximale pour les oignons de variété Western Yellow et les échalotes.

La quercétine, contenue dans les *Allium* et surtout dans les oignons, est capable de moduler les processus d'inflammation et de cancérogenèse par différents mécanismes d'action. Des études sur les rongeurs ont démontré que l'administration alimentaire de quercétine est capable de prévenir la cancérogenèse induite chimiquement, surtout au niveau du côlon. Les études épidémiologiques ont indiqué qu'un apport alimentaire de quercétine pourrait être associé à la prévention du cancer du poumon.

Les études épidémiologiques ont révélé que la consommation fréquente de poireaux diminue le risque de cancers de l'estomac, du sein, du poumon et du côlon-rectum. Ce légume contient, par exemple, des polysaccharides pectiques aux activités stimulantes du système immunitaire. Une étude a montré qu'une saponine isolée du poireau, la porrigénine C, exerce une activité antiproliférative *in vitro* sur quatre lignées de cellules cancéreuses.

Une étude épidémiologique datant de 1999, réalisée par le Cancer Institute of Jiangsu Province, a mis en évidence

que la consommation de légumes alliacés (ail, oignon, ciboule et ciboulette chinoise) protège contre les cancers de l'estomac et de l'œsophage.

L'équipe du Dr Béliveau (Québec) a étudié l'activité anti-proliférative *in vitro* de trente-quatre légumes sur huit lignées cancéreuses différentes: estomac, pancréas, sein, prostate, poumon, rein, cerveau (médulloblastome et glioblastome). Parmi ces trente-quatre légumes figuraient quatre espèces d'*Allium*: ail, poireau, oignon jaune et oignon vert. Quasiement pour chaque lignée cancéreuse, les deux légumes les plus puissants étaient l'ail et le poireau. Pour chaque lignée cancéreuse, les légumes les plus actifs étaient les *Allium* et les Crucifères. Une étude qui prône l'association de ces deux familles botaniques pour aider l'organisme à mieux se prémunir contre le développement d'un cancer !

56 Cerveau et neuro-protection

Les *Allium* exercent des activités de neuro-protection, notamment grâce à leur potentiel antioxydant.

La S-allylcystéine, un composé de l'ail, atténue la neuro-toxicité exercée sur le striatum (partie du cerveau) dans un modèle animal de maladie de Parkinson. Cette même molécule protège des dommages oxydatifs occasionnés aux neurones et aux synapses dans un modèle animal de maladie d'Alzheimer. L'ail inhibe également l'agrégation

du peptide β -amyloïde, qui forme des plaques dans la maladie d'Alzheimer. La S-allylcystéine est aussi capable de réduire l'apoptose (mort cellulaire) des cellules neuronales induite par les plaques β -amyloïdes *via* des radicaux libres, un processus impliqué dans le développement de la maladie d'Alzheimer, probablement grâce à son potentiel antioxydant.

La S-allylcystéine permet aussi de diminuer les dommages neuronaux induits par l'ischémie cérébrale chez le rat. Une ischémie cérébrale apparaît par exemple lors d'un AVC (accident vasculaire cérébral): une partie du cerveau n'est alors plus irriguée pendant un certain temps et il peut s'en suivre des séquelles. Il a aussi été reporté que l'administration d'un extrait d'oignon (quantité atteignable par l'alimentation) à des souris permet une protection des neurones suite à une ischémie cérébrale, traduit par une diminution de l'atteinte à la mémoire à court terme et de l'incoordination motrice. Un extrait d'oignon et un composé soufré extrait de l'oignon, le di-n-propyl trisulfide, sont capables de diminuer les troubles de la mémoire et l'oxydation des lipides dans l'hippocampe (partie du cerveau) d'un modèle de souris à sénescence accélérée.

La consommation régulière de grandes quantités d'ail et autres *Allium* permettrait ainsi de protéger les fonctions cérébrales et de prévenir ou de retarder l'apparition de maladies neuro-dégénératives.

Mais l'ail aurait également un intérêt dans la prévention de la dépression. En effet, ce végétal augmente la sécrétion de la sérotonine par inhibition des MAO (monoamine oxydases), un mécanisme d'action similaire aux IMAO, une classe d'antidépresseurs. À doses et fréquences importantes, l'ail pourrait diminuer les signes de dépression. L'oignon également agit comme un antidépresseur : les polyphénols de l'oignon pourraient protéger le cerveau de la dépression et de l'anxiété ; une étude a montré que la quercétine (polyphénol fortement antioxydant) pourrait être responsable, chez la souris, de l'activité antidépressive de l'oignon.

Système cardiovasculaire

L'ail est traditionnellement connu et consommé pour ses vertus bénéfiques sur le système cardiovasculaire : circulatoire, hypotenseur, anti-hémorroïdaire, anti-lipémiant, anti-athérosclérotique...

58

Les études épidémiologiques montrent clairement qu'il existe une corrélation inverse entre la consommation d'ail et le risque de développer une maladie cardiovasculaire. Ceci découle de multiples activités de l'ail au niveau cardiovasculaire.

Diminution du taux de lipides sanguins

De nombreuses études cliniques ont mis en évidence le fait que l'ail provoque une diminution des lipides sanguins.

L'une d'elle, par exemple, a montré qu'une consommation quotidienne de 5 g d'ail frais pendant trois semaines par des personnes en bonne santé a permis une diminution de 13 % de leur taux de cholestérol total et de 25 % du taux de triglycérides. Dans une autre étude conduite chez des patients hypercholestérolémiques, la consommation quotidienne de 0,6 g d'ail séché et pulvérisé a permis une diminution de leur taux de cholestérol sanguin de 12 % et du taux de triglycérides de 17 %. Néanmoins, d'autres études n'ont pas confirmé cet effet de diminution du cholestérol sanguin.

Diminution de la tension artérielle

Des expérimentations ont permis de déterminer que la consommation d'ail peut diminuer de 5 à 10 % la tension artérielle. Des études animales ont confirmé les propriétés vasodilatatrices de l'ail grâce à la modulation de la relaxation et de la contraction des cellules endothéliales des vaisseaux sanguins. Une équipe de chercheurs a administré un extrait aqueux d'ail à des rats hypertendus pendant trois semaines, ce qui a résulté en une diminution de la pression sanguine systolique.

Diminution de l'agrégation plaquettaire et donc de la coagulation sanguine

Les Alliées contiennent des composés anti-thrombotiques qui participent à la prévention des maladies cardio-

vasculaires en diminuant le risque de formation de caillots sanguins. Il s'agit des composés soufrés dont par exemple l'alliine, l'allicine et l'aïoène, mais aussi des polyphénols (comme la quercétine), qui inhibent l'agrégation des plaquettes, impliquée dans le processus de formation des caillots.

Dans une étude, on a fait consommer pendant quatre semaines 0,8 g d'ail pulvérisé quotidiennement à des patients présentant une agrégation plaquettaire élevée. On a constaté une diminution des agrégats plaquettaires circulants, une diminution de l'agrégation plaquettaire et une diminution de la viscosité plasmatique. Ainsi, l'ail favorise également la circulation sanguine périphérique. Chez d'autres patients, la consommation d'une gousse d'ail par jour pendant vingt-six semaines a aussi permis de diminuer le taux sanguin de thromboxane B2, traduisant une diminution de l'agrégation plaquettaire et donc de la coagulation sanguine.

60

Augmentation de l'activité fibrinolytique

La fibrinolyse est la destruction des caillots de fibrine intravasculaires par la plasmine. La consommation d'ail augmente la fibrinolyse. Il a été montré, par exemple, que la consommation quotidienne de 5 g de gousses d'ail fraîches pendant trois semaines permet une augmentation de l'activité fibrinolytique de 77 à 94,5 unités.

Diminution de l'athérosclérose

L'ail a une activité anti-athérosclérotique, notamment grâce à ses effets antioxydant, anti-inflammatoire et anti-agrégant plaquettaire.

Dans une étude de 2004, on a nourri des rats avec un régime riche en lipides, avec ou sans ail. Le régime riche en lipides a induit une augmentation des triglycérides, une diminution des thiols endogènes (comme le glutathion) et l'oxydation des lipides sanguins. Ces effets secondaires sont réduits de manière efficace par une addition régulière d'ail au régime alimentaire, réduisant ainsi probablement le risque d'athérosclérose. L'addition d'ail permet aussi l'augmentation des thiols sanguins et de la catalase, une enzyme antioxydante endogène qui est diminuée en cas de stress oxydant. Les composés soufrés de l'ail sont capables de protéger le pool de thiols endogènes en réduisant les thiols oxydés. Les thiols sont des composés qui diminuent l'oxydation à l'intérieur de l'organisme. Ils ne peuvent plus remplir ce rôle s'ils sont eux-même oxydés.

D'autres études supportent la thèse que l'ail permet la prévention de l'athérosclérose car il est capable d'inhiber différentes étapes de l'inflammation impliquées dans le développement de plaques d'athérome. Sa capacité à fluidifier le sang et à dissoudre les petits caillots lui permettrait aussi de prévenir l'apparition ou de freiner l'évolution de l'athérosclérose.

*Diminution du risque d'infarctus du myocarde
(crise cardiaque)*

L'ail agit en prévention de l'infarctus grâce à ses multiples activités complémentaires au niveau cardiovasculaire: anti-athérosclérotique, anti-lipémiant, anti-hypertensive, anti-agrégant plaquettaire et fibrinolytique.

Une étude a confirmé cette activité. Suite à un infarctus du myocarde, 432 patients ont été traités: soit avec 0,1 mg par jour d'un extrait huileux d'ail, soit avec un placebo. Au bout de trois ans, la tension artérielle et le taux sanguin de cholestérol étaient nettement diminués dans le groupe traité par rapport au groupe placebo. En outre, les récives du groupe traité avaient diminué de moitié.

L'ail agit également en prévention de l'angine de poitrine, notamment grâce à la dilatation des coronaires engendrée par ses composés soufrés.

Les autres Alliées sont également impliqués dans la prévention des maladies cardiovasculaires grâce à des actions similaires à celles de l'ail au niveau du système cardiovasculaire:

- ◆ L'ail des ours démontre un effet cardio-protecteur (diminution des fibrillations ventriculaires), dans un modèle animal. La consommation d'ail des ours sur une longue période induit une diminution du cholestérol LDL chez des rats diabétiques. L'ail des ours démontre aussi *in vitro* une activité d'anti-agrégation plaquettaire,

via l'inhibition de l'adénosine diphosphate, et un potentiel effet hypotenseur, grâce à l'inhibition de l'enzyme de conversion de l'angiotensine.

- ◆ L'oignon réduit les risques d'infarctus grâce à ses activités anti-athérosclérotique, anti-agrégant plaquettaire, fibrinolytique, antioxydante, hypotensive et hypolipémiante. Les flavonoïdes des oignons sont fortement antioxydants et sont capables de réduire l'oxydation du cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol) qui participe au développement de l'athérosclérose. Les bienfaits de l'oignon sur le système cardiovasculaire sont aussi liés à ses composés soufrés, notamment les thiosulfates et les cépaènes. Une étude dans laquelle des rats étaient nourris pendant six jours avec un régime riche en lipides et 2 g/kg d'oignon séché a démontré une diminution du cholestérol et des triglycérides sanguins. Des chercheurs ont aussi montré une diminution des triglycérides, mais pas du cholestérol, chez des volontaires suivant un régime riche en lipides avec 100 g d'oignons. L'oignon cru est capable d'augmenter la fibrinolyse *ex vivo* sur des lapins et des humains et de provoquer une vasodilatation (dilatation des vaisseaux sanguins). Des extraits d'oignon sont capables d'inhiber l'agrégation de plaquettes humaines *in vitro*, en diminuant la synthèse de thromboxanes. Les effets vasodilatateur et inhibiteur de l'agrégation plaquettaire de l'oignon cru disparaissent lorsque l'oignon est cuit.

- ◆ La ciboule peut diminuer la pression artérielle et l'agrégation plaquettaire.
- ◆ Le poireau démontrerait des propriétés de diminution du « mauvais » cholestérol sanguin (LDL).

Diabète

L'activité hypoglycémiante, et donc antidiabétique, des *Allium* est en partie liée à leurs composés soufrés.

Les oignons sont capables de diminuer la glycémie de personnes saines ou diabétiques. Des extraits aqueux d'ail et d'échalote exercent une activité hypoglycémique sur des modèles animaux de diabète; l'extrait d'échalote se révélerait être un agent hypoglycémique plus puissant que l'extrait d'ail. L'extrait d'oignon a montré une activité hypoglycémique similaire à celle d'un médicament antidiabétique (le tolbutamide) sur un modèle de lapin diabétique.

Une étude clinique en double-aveugle a été réalisée sur soixante patients atteints de diabète de type 2 qui ont consommé 300 mg d'ail en poudre par jour. Ce traitement s'est révélé plus efficace que le placebo (aucun traitement) sur une période de quatre semaines en diminuant significativement le taux de glucose sanguin. Une étude sur un modèle animal de diabète de type 2 montre que l'ail est intéressant pour prévenir les complications liées au diabète, en partie grâce à son fort potentiel antioxydant.

L'hyperglycémie présente chez les diabétiques entraîne l'augmentation de la glycation des protéines et la formation de produits terminaux de glycation, qui sont à la base des complications du diabète et du vieillissement. La S-allylcystéine de l'ail est capable d'empêcher la formation de ces produits terminaux de glycation.

L'ail des ours, consommé pendant deux mois, démontre un effet hypoglycémique modéré mais significatif sur des rats diabétiques.

Ostéoporose

L'ail serait capable de préserver la santé du squelette, et aurait donc un rôle bénéfique pour prévenir ou retarder l'apparition de l'ostéoporose.

Des recherches récentes ont montré que chez les personnes obèses, les risques d'ostéoporose sont accrus, car les adipocytes (cellules graisseuses) remplacent les ostéoblastes (cellules qui fabriquent l'os) dans leur moelle osseuse. Il a été montré que l'ajoène de l'ail est capable d'inhiber ce processus.

Une supplémentation avec un extrait huileux d'ail dans un modèle animal d'ostéoporose (rat ovariectomisé) a montré une diminution de la perte osseuse liée à l'ovariectomie. Ce traitement est capable de maintenir et même de restaurer la teneur minérale, la densité osseuse et la résis-

tance aux chocs des os. Il est aussi capable de faire remonter les taux sanguins d'œstrogènes liés à l'ovariectomie, phénomène associé à la diminution du stress oxydant subi par les macrophages et lymphocytes péritonéaux et aussi à une diminution des marqueurs sanguins de l'inflammation. La supplémentation avec cet extrait huileux d'ail démontre donc une efficacité phyto-œstrogénique en diminuant la perte minérale osseuse liée à une déficience en hormones ovariennes. L'ail serait donc un allié précieux pour la prévention de l'ostéoporose liée à la ménopause.

L'oignon serait aussi un végétal à utiliser généreusement à l'alimentation pour aider à prévenir la déminéralisation osseuse liée à l'ostéoporose. Ceci serait lié à la richesse de l'oignon en quercétine, aux vertus antioxydantes et anti-inflammatoires. Une étude épidémiologique a démontré que la consommation régulière d'oignons diminue de 20 % le risque de fracture de la hanche chez les femmes en péri- et en post-ménopause.

Il a été démontré qu'une supplémentation alimentaire avec 1 gramme d'oignon par jour est capable d'inhiber significativement la perte osseuse chez le rat. Cet effet est en partie dû à un peptide γ -glutamyl qui inhibe l'activité de résorption osseuse des ostéoclastes (cellules qui détruisent l'os). Il a aussi été montré que la quercétine inhibe la perte osseuse de souris ovariectomisées.

Protection des organes

Les *Allium* permettent de préserver les fonctions vitales des organes et de les protéger dans les situations de souffrance ou d'agression par certains agents toxiques ou par un stress oxydant. Cette protection des *Allium* en général, et de l'ail en particulier, est fortement corrélée au fort pouvoir antioxydant de leurs composés (notamment les composés soufrés et saponines).

- ◆ Les *Allium* protègent les organes dans les cas de pathologies chroniques. Plusieurs études ont montré que :
 - Un extrait aqueux d'ail permet d'améliorer les dommages rénaux et cardiopulmonaires chez des rats insuffisants rénaux chroniques.
 - L'allicine de l'ail protège contre la dysfonction endothéliale coronaire et l'hypertrophie cardiaque droite chez le rat hypertendu ; l'allicine protège aussi contre la fibrose cardiaque.
 - Chez le rat, l'injection intrapéritonéale d'extrait d'ail prévient l'apparition de la cataracte.
- ◆ Les *Allium* protègent les organes dans les cas de pathologies aiguës. Plusieurs études ont montré que :
 - Le jus d'ail prévient les dommages rénaux induits par une étape d'ischémie suivie par une reperfusion. Plus particulièrement, l'allicine exerce une protec-

tion contre les dommages aux tissus causés par une ischémie-reperfusion et inhibe l'apoptose (mort cellulaire) des cellules des organes vitaux causés par un choc traumatologique ou hémorragique.

- L'ail des ours exerce aussi une activité cardio-protectrice suite à une ischémie-reperfusion cardiaque (crise cardiaque), probablement au moins partiellement grâce à ses composés antioxydants.
- ◆ Les *Allium* protègent les organes lors d'agression par des agents toxiques ou un stress oxydant. L'ail protège les organes agressés, par exemple, par le nitrate de plomb (qui modifie les paramètres hématologiques), l'arsenic (hépatotoxique et inducteur de stress oxydant tissulaire), le chrome hexavalent (VI) (génétoxique et cancérigène), l'acrylamide (toxique pour le foie et le cerveau), le paracétamol (hépatotoxique à fortes doses) ou l'insecticide cyperméthrine (toxique pour la reproduction masculine). Chez le rat, une administration orale d'ail cru ou d'extrait d'ail protège contre la nécrose du myocarde induite par l'isoprénaline (un β -stimulant dérivé de l'adrénaline) et contre la néphrotoxicité induite par la ciclosporine A (agent immunosuppresseur).

L'oignon est, quant à lui, capable de minimiser les dommages causés au foie par une exposition sévère au cadmium, pouvant aboutir à un cancer hépatique. Cet effet protecteur est lié au potentiel antioxydant de l'oignon. Il

a aussi été démontré qu'une administration d'oignon provoque une augmentation de vitamine E dans le sang; il a été reporté que cette vitamine exerce des effets bénéfiques sur les dommages oxydatifs rénaux chez le rat. Le jus d'oignon fermenté, contenant de plus fortes concentrations de quercétine, est capable de réduire les dommages hépatiques causés par des agents oxydatifs.

Uricémie/goutte

Un fort taux sanguin d'acide urique provoque non seulement des crises de goutte et attaque directement les reins (lithiases rénales), mais est aussi un facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires et le diabète. Dans un modèle de rat hyperuricémique, il a été démontré que les taux d'acide urique sanguin sont significativement diminués par la consommation d'oignons.

69

Yeux

Les rayons UV peuvent endommager la rétine et aboutir au final à une dégénérescence maculaire. Les caroténoïdes (lutéine et zéaxanthine) contenus dans les parties vertes des *Allium* protègent contre les dommages oxydatifs causés par les rayonnements ultraviolets (UV). Il est probable que cela participe à certains effets protecteurs des Alliées au niveau de la santé oculaire, par exemple la prévention ou le

délai dans l'apparition de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Il a d'ailleurs été montré qu'une alimentation riche en lutéine et en zéaxanthine est corrélée à une diminution du risque de maladie oculaire.

D'autre part, les flavonoïdes antioxydants des oignons (comme la quercétine) diminuent le stress oxydant au niveau du cristallin, participant à la prévention de la cataracte. La consommation quotidienne de plus de 500 ml de thé vert (une source importante de quercétine) est associée à la diminution du risque de cataracte. Le pourcentage de quercétine alimentaire provenant des oignons est environ deux fois supérieur à celui du thé. Ainsi, une consommation quotidienne élevée de quercétine grâce à la consommation d'oignons aurait un effet bénéfique dans la prévention de la cataracte.

Les Alliacées pour améliorer votre santé au quotidien

Allaitement

Le goût de l'ail est transmis par le lait maternel. Des études ont montré que les bébés dont les mères consomment de l'ail têtent davantage et que leur sevrage est retardé. Si le goût d'ail ne semble pas déranger votre bébé et

que vous souhaitez qu'il mange davantage, ne vous privez pas de consommer de l'ail !

Allergies et asthme

L'administration d'un extrait correspondant à 400 g d'oignon frais diminue fortement la bronchoconstriction induite par des allergènes, d'où un effet anti-asthmatique. Il est probable que cet effet soit dû aux thiosulfinates et aux cépaènes.

En complément d'un traitement médical adapté, on pourra y associer les bienfaits de l'ail. On peut faire bouillir deux gousses d'ail dans une tasse de lait pendant 15 minutes et en boire le soir pour réduire la fréquence des crises d'asthme.

L'allergie à l'ail est rare. Elle peut se déclarer après ingestion ou inhalation, sous la forme de conjonctivite, de rhume ou d'asthme.

71

Bronchite

Réalisez un sirop en faisant bouillir 4 ou 5 gousses d'ail dans une tasse d'eau pendant 10 minutes. Filtrez puis mélangez avec 50 g de miel et gardez au frais. Ingérez 2 à 3 cuillères à soupe par jour de cette préparation pour apaiser la bronchite.

On peut aussi peler et hacher une dizaine de gousses d'ail, les disposer dans un pot adapté et le recouvrir d'une dizaine de cuillères à soupe de miel. Après avoir laissé reposer plusieurs jours, la posologie sera d'une cuillère à soupe pour un enfant, et quatre pour un adulte, deux fois par jour.

Cheveux et ongles

Leurs quantités non négligeables de vitamine B6 et d'acides aminés soufrés (méthionine et cystine) ainsi que d'autres composés soufrés (thiosulfonates) font des *Allium* des alliés de la santé de vos phanères (cheveux et ongles).

Détoxification

Les recherches montrent que l'ail serait un antidote contre l'empoisonnement aux métaux lourds: plomb, mercure, cadmium et arsenic. Certains composés soufrés se lient aux métaux lourds et à d'autres toxines exogènes comme les additifs alimentaires (colorants, conservateurs et édulcorants). Cette combinaison facilite leur excrétion. L'ail est aussi la source alimentaire la plus riche en sélénium organique, lequel est capable de protection contre la toxicité des métaux lourds. En outre, il a été montré que les couches internes de variétés rouges et violettes d'oignons ont la capacité d'éliminer les métaux lourds du corps, ce

qui démontre le potentiel de l'oignon pour atténuer la toxicité causée par les métaux lourds.

Régalez-vous avec le velouté détox à l'ail (p. 93). Certains utilisent aussi l'ail des ours dans un but « détox ». Il faut dire que sa période de récolte, au tout début du printemps, est idéale. Le poireau démontre également des vertus de détoxification : pensez au classique bouillon de poireaux. C'est également le cas de l'oignon, que vous pourrez aussi consommer sous forme de bouillon.

Digestion

Les *Allium* (ail, ail des ours, ciboule, ciboulette...) sont des plantes aux propriétés apéritives et digestives. Leur richesse en fibres favorise une bonne digestion. Ail, oignon, échalote et poireau sont également riches en prébiotiques, comme les polysaccharides que sont les fructanes. Les prébiotiques sont des substances que l'organisme n'est pas capable de digérer et qui sont fermentées au niveau du côlon par les bactéries bénéfiques de la flore colique, aussi appelées probiotiques. Les prébiotiques sont les aliments des probiotiques ; ils permettent la prolifération des bactéries bénéfiques tout en réduisant la prolifération des bactéries néfastes.

L'ingestion d'ail bouilli et réduit en purée peut aider à atténuer les flatulences et les ballonnements. Le poireau

démontre un effet laxatif. La ciboulette est utilisée en médecine populaire pour soulager les troubles intestinaux.

L'oignon diminue la contraction musculaire ; les saponines des bulbes de l'oignon démontrent des activités antispasmodiques et ainsi diminuent les troubles gastro-intestinaux.

Conseil

On suggère très souvent de retirer le germe central de la gousse d'ail avant son utilisation, car il peut se révéler très difficile à digérer, surtout pour les intestins fragilisés.

Diurétique

Grâce à leur richesse en composés soufrés et minéraux (potassium et sodium), les *Allium* démontrent des propriétés diurétiques. Ceci concerne l'ail, l'oignon et surtout le poireau, particulièrement sous forme de soupe ou de bouillon.

Douleurs articulaires

Pour aider à soulager les douleurs liées aux rhumatismes et à l'arthrite, on peut faire bouillir deux gousses d'ail pendant 15 minutes dans une tasse de lait et en boire régulièrement. On peut aussi croquer une gousse d'ail à jeun tous les

jours, ou boire des infusions (15 minutes) à base d'oignons non épluchés. L'ail et l'oignon pourront aider à soulager ces douleurs grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires. Un bouillon de poireau grâce à ses vertus diurétiques, est aussi susceptible de soulager les douleurs articulaires.

Fatigue

L'ail et l'oignon sont des stimulants de l'organisme. L'ail est connu pour être tonique et fortifiant. Pour lutter contre la fatigue, les courageux peuvent croquer une gousse d'ail à jeun pendant plusieurs jours de suite, ou boire du lait bien chaud dans lequel on aura fait bouillir pendant 15 minutes une ou deux gousses d'ail.

Certains préconisent d'ingurgiter une macération d'oignon râpé et de miel dans du vin blanc...

Foie et lendemains de fête

L'ail a une action anti-hépatotoxique. Les recherches montrent en effet qu'il posséderait des propriétés de protection du foie. Les *Allium* en général, de par leur richesse en soufre, sont d'ailleurs dépuratifs et donc bénéfiques pour la bonne santé du foie. Pour reposer votre foie lors des lendemains de fête, consommez une soupe à l'oignon, un bouillon de poireau ou une infusion d'ail.

Haleine aillée

Les composés soufrés, responsables de l'odeur typique des *Allium*, et surtout de l'ail, sont volatils et donc éliminés par les poumons et la bouche, d'où une haleine « aillée ». Pour masquer les odeurs indésirables, vous pouvez mâcher des feuilles de persil ou de menthe, de la réglisse, de l'anis vert, du cumin, un clou de girofle ou un grain de café. Les huiles essentielles rafraîchissent l'haleine et la chlorophylle a la propriété d'absorber les odeurs buccales.

Infections urinaires (cystites)

Le poireau démontre des vertus antiseptiques urinaires : faites-en une grande consommation dans les périodes de cystite. Il est aussi possible de faire des cataplasmes de poireau confit dans l'huile d'olive au niveau du bas-ventre.

76

L'oignon est également réputé pour ses propriétés bénéfiques sur la sphère urinaire. Consommé cru et en grandes quantités, il aiderait l'organisme à combattre les infections urinaires.

Maux de gorge et toux

On peut faire bouillir quelques oignons frais et en boire le bouillon plusieurs fois par jour pour calmer maux de gorge et toux. D'autres utilisent de l'oignon cuit dans du

lait. Les plus courageux pourront même s'aventurer à croquer un oignon cru...

Il est aussi possible de faire cuire deux poireaux, de les mixer, puis d'y ajouter deux cuillères à soupe de miel. Prenez une cuillère à soupe de ce mélange à chaque fois que vous toussiez.

Une autre recette préconise de faire macérer pendant plusieurs jours quelques gousses d'ail broyées dans du miel, puis d'en consommer une cuillère à café toutes les deux heures. L'ail pourra aussi être utilisé en infusion (15 minutes) dans de l'eau.

On peut également réaliser une macération alcoolique d'ail (aussi appelée « teinture d'ail ») : mettez dans une bouteille d'un litre cinq gousses d'ail pelées et hachées. Recouvrez avec un alcool fort type rhum ou calvados, par exemple. Laissez macérer pendant deux semaines, en secouant régulièrement. Ensuite, filtrez. On peut prendre une cuillère à soupe de ce liquide, jusqu'à trois fois par jour, si besoin. Ajoutez éventuellement un peu de miel. Les composés actifs de l'ail combinés à l'alcool et au miel soulageront toux et maux de gorge.

Minceur

Les *Allium* sont des alliés de votre minceur : riches en minéraux, oligo-éléments, vitamines et fibres, ils vous

aideront à réguler votre poids dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Peu caloriques, ils vous apporteront de la satiété tout en éliminant eau et toxines grâce à leurs effets diurétiques et détoxifiants.

Rhume, grippe, refroidissement

L'ail démontre des activités antibactériennes et antivirales, particulièrement au niveau ORL et respiratoire. Au tout début d'un rhume, consommez une gousse d'ail trois fois par jour. Si le rhume est déjà bien installé, vous pouvez croquer une à deux gousses par jour, avec de la vitamine C naturelle (acérola). On peut aussi boire des infusions d'ail toutes les heures ou toutes les deux heures, jusqu'à amélioration des symptômes. Vous pouvez également faire bouillir deux gousses d'ail écrasées dans une tasse de lait pendant 15 minutes, y ajouter un peu de miel, et boire bien chaud à jeun, plusieurs jours de suite.

78

Une étude a montré que les personnes qui prenaient des compléments alimentaires à base d'ail chaque jour pendant trois mois développaient moins de rhumes que les autres prenant un placebo. La durée des rhumes était également réduite. Cela peut en partie s'expliquer par les propriétés antivirales et antibactériennes de l'ail. Cependant, d'autres études s'avèrent nécessaires pour confirmer ces résultats, et comme il n'est pas forcément recommandé de prendre des compléments alimentaires à base d'ail (voir p.83-86), ajoutez

de l'ail un peu partout dans vos plats, surtout lorsque vous souffrez d'une pathologie hivernale ou que vous sentez que vous pourriez tomber malade bientôt!

Santé dentaire et buccale

L'ail est utilisé depuis les anciens temps pour ses propriétés antimicrobiennes.

Il a été démontré qu'un bain de bouche à l'ail réduit significativement les bactéries salivaires totales, dont *Porphyromonas gingivalis*, une bactérie à l'origine de gingivites. L'ail démontre aussi des activités antibactériennes contre des microorganismes oraux et des lignées résistantes de *Streptococcus mutans*, une bactérie impliquée dans les caries dentaires. Les chercheurs suggèrent d'ajouter des extraits d'ail à des bains de bouche et des dentifrices en prévention des caries dentaires. Cependant, il apparaît qu'un extrait d'ail augmenterait l'attachement de la bactérie *Streptococcus mutans* aux fils orthodontiques.

Plus particulièrement, une étude a mis en évidence l'activité antibactérienne d'un extrait d'ail et de l'allicine issue de l'ail sur des pathogènes oraux associés à des caries et plaques dentaires et des parodontites (inflammation des tissus de soutien de la dentition): très actifs sur des bactéries gram-négatives (*Aggregatibacter actinomycetemcomitans*, *Fusobacterium nucleatum* et *Porphyromonas gingivalis*), et

moins actifs sur des bactéries gram-positives (*Streptococcus mutans*, *Streptococcus sobrinus* et *Actinomyces oris*).

Toutes ces observations suggèrent que l'ail et l'allicine, tout comme d'autres *Allium* aux activités antibactériennes similaires, pourraient avoir un usage thérapeutique contre les maladies parodontales et autres affections de la sphère orale.

Vermifuge

L'ail, en majorité grâce à ses composés soufrés, exerce une activité vermifuge sur les oxyures et les ascaris. On conseille, dans ce but, de l'ingérer sous forme de macération dans du lait chaud ou en décoction (15 minutes), tous les matins à jeun, pendant plusieurs semaines.

Le poireau exerce lui aussi des activités vermifuges. Certains en consomment, dans ce but, les racines écrasées dans du lait.

À prendre, bien évidemment, en complément d'un traitement médical adapté.

Vieillesse

Les *Allium* sont à inclure dans un régime alimentaire pour celui qui voudra vieillir en bonne santé ! Ce sont des modèles diététiques, riches en minéraux (calcium, potas-

sium, magnésium, fer, phosphore, soufre...), oligo-éléments (sélénium, manganèse, chrome, bore, cuivre, zinc, nickel...), vitamines (pro-vitamine A, vitamines B, C et K) et autres phyto-constituants bioactifs notamment antioxydants et anti-inflammatoires, permettant de prévenir ou retarder bon nombre de pathologies chroniques !

Il a été démontré que la consommation d'ail chez des personnes âgées contribue au maintien de l'élasticité de leurs artères.

Des études ont mis en évidence, dans une région de Chine où les habitants sont de gros producteurs et consommateurs d'ail, un nombre fortement élevé de centaines en très bonne santé. Dans cette région, ils sont sept fois plus nombreux que dans les autres régions de Chine !

Les huiles essentielles d'*Allium*, avec les conseils du Dr Philippe Goëb, médecin aromathérapeute

Les *Allium* contiennent des huiles essentielles qui participent aux effets bénéfiques pour la santé de la plante entière. Ces huiles essentielles volatiles participent aux parfums des *Allium* (d'où leurs multiples utilisations culinaires) et démontrent également des propriétés extraordinaires pour la santé. Les huiles essentielles concentrent les molécules lipophiles, comme par exemple certains composés soufrés.

Ces huiles essentielles sont proposées à la vente sur Internet, mais sont absentes des pharmacies, et il y a bien sûr une raison à cela. Les huiles essentielles d'*Allium* ont une odeur très puissante, épouvantable, qui limite même les études scientifiques.

.../...

.../...

Pour les manipuler, il faudrait le faire en très petites quantités, dans des laboratoires dont l'infrastructure serait adaptée. Il semble qu'elles soient en outre hypercorrosives. Si vous deviez laisser tomber par inadvertance une ou deux gouttes d'huile essentielle d'ail dans votre voiture, celle-ci deviendrait immédiatement et définitivement invendable !

L'industrie agroalimentaire utilise des extraits d'*Allium* réalisés sous CO₂ supercritique : utilisés en très petite quantité étant donné leur puissance, ce sont des exhausteurs de parfums pour des soupes, par exemple.

Soyez prudents : certains proposent ces extraits sous l'appellation frauduleuse d'huile essentielle, alors qu'une huile essentielle est exclusivement obtenue par distillation à la vapeur d'eau.

On ne peut donc que déconseiller l'achat et l'usage des huiles essentielles d'*Allium*, et se concentrer sur leur usage en tant que plantes alimentaires et condimentaires aux multiples bénéfices pour la santé, ce qui n'est déjà pas mal. En les consommant « en entier », on profite des bienfaits de leurs huiles essentielles en petite quantité et diluées dans la masse de la plante, mais on y ajoute en plus les effets bénéfiques de leurs autres composés !

Certains présentent les huiles essentielles d'*Allium* comme des panacées soignant toute une liste d'affections ou de pathologies. Pour chaque affection ou pathologie, l'aromathérapie peut vous conseiller une alternative bien plus judicieuse et dont l'utilisation sera plus sécurisante. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien ou médecin aromathérapeute.

Les Alliées en compléments alimentaires et phytothérapie

Ici, il s'agit surtout de l'ail. Il peut être utilisé en gélules de poudre de plante, en extrait sec ou en teinture-mère. Par voie interne, il est traditionnellement utilisé pour lutter contre les vers intestinaux (oxyure, ascaris et ténia), pour prévenir ou traiter les infections digestives ou respiratoires courantes, ainsi que comme traitement adjuvant des troubles circulatoires artériels et capillaires et de l'hyperlipidémie mixte. Ces usages traditionnels ne peuvent pas se substituer à un traitement classique.

Contre-indications et précautions d'emploi

L'ail en compléments alimentaires ou phytothérapie est déconseillé aux personnes souffrant d'anémie ou de porphyrie.

En laboratoire, il a été montré que de très fortes doses d'ail (jamais atteintes par la consommation alimentaire normale) peuvent aboutir à des effets secondaires néfastes pour la santé, comme l'anémie, la perte de poids, une toxicité pour le cœur, le foie et les reins, de même que des cassures chromosomiques. Des doses de 4 ml/kg de jus d'ail cru et de 100 mg/kg d'huile essentielle d'ail ont été létales pour des rats. Le problème est le même pour de fortes doses d'oignon : une étude a montré que de fortes doses (500 mg/kg)

par voie orale ont causé des dommages tissulaires et pulmonaires chez le rat.

Interactions avec des médicaments ou d'autres produits naturels

Étant donné les effets anticoagulants de l'ail, et même si les accidents de potentialisation avec les anticoagulants sont très rares, il est déconseillé de prendre de l'ail à fortes doses (compléments alimentaires ou phytothérapie) avant ou après une intervention chirurgicale ou lorsque l'on prend déjà un traitement anticoagulant. Pour cette même raison, l'utilisation d'ail à fortes doses à des fins thérapeutiques est déconseillée pendant la grossesse.

L'ail démontrant une activité hypoglycémiante, il est susceptible, pris à fortes doses thérapeutiques, de déséquilibrer un traitement antidiabétique jusque-là efficace.

L'ail, à doses thérapeutiques, est déconseillé en association avec d'autres plantes anticoagulantes (ginkgo, ginseng, éleuthérocoque, saule blanc, kava, tonka...). Il pourrait également interagir avec les médicaments des troubles de la thyroïde, certains médicaments anti-VIH, et les médicaments contenant du palmier de Floride (*Serenoa repens*) utilisé contre l'hyperplasie bénigne de la prostate.

Effets indésirables dus au surdosage

La consommation excessive d'ail ou de compléments alimentaires à base d'ail peut occasionner des irritations au niveau urinaire ou de légers problèmes gastro-intestinaux (brûlures d'estomac, ballonnements, flatulences, éructations...). Modérez votre consommation d'ail, en particulier de compléments alimentaires à base d'ail, surtout si vous souffrez d'inflammations gastro-intestinales aiguës ou chroniques (comme un ulcère gastrique par exemple). Il est aussi conseillé d'ingérer les produits à base d'ail pendant les repas pour diminuer les risques d'irritations de l'estomac.

Conseils d'utilisation

La plupart des études disponibles utilisent des doses relativement élevées de composés issus des Alliacées, et il reste à établir si un niveau moyen de consommation, qui évite les effets toxiques de doses excessives, est efficace. De plus, les produits transformés à base d'ail sont très variés dans leur composition et leur qualité : extrait d'ail, alliine, allicine, ail vieilli, ail désodorisé... On y perd vite son latin !

Si, en phytothérapie, c'est l'ail qui prédomine, on trouve aussi des produits à base d'ail des ours. A. Vogel, par exemple, réalise un extrait de plante fraîche proposé pour soulager les troubles cardiovasculaires liés au vieillissement. Il peut aussi être utilisé en cure dépurative au début

du printemps ou au début de l'automne, ou, en indications secondaires, lors des affections pulmonaires, d'hémorroïdes, de rhumatismes, ou pour soulager les troubles de la ménopause ou une mauvaise circulation sanguine.

Il est donc plutôt conseillé d'enrichir son alimentation en *Allium* entiers utilisés en tant qu'aliments et condiments (voir p. 89-110). Les produits industriels fortement dosés (compléments alimentaires et phytothérapie) doivent être utilisés avec précaution.

Un cas particulier: l'ail noir ou ail vieilli

86

À l'origine, l'ail noir est produit à partir d'ail blanc à Aomori dans l'île japonaise d'Honshu. Il est obtenu en faisant fermenter pendant un mois les bulbes entiers à haute température. Si certains précisent que ce processus a lieu dans de l'eau de mer, le procédé exact de fabrication semble rester secret.

L'ail noir est considéré comme un aliment santé: particulièrement riche en antioxydants, il allongerait la vie de ceux qui le consomment et leur permettrait de vieillir en bonne santé.

Les études sur cet ail particulier ont d'ailleurs montré qu'un extrait d'ail noir fermenté présente, tout comme l'ail

blanc, des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, anti-hypertensives, anti-hyperlipidémiques et antiagrégant plaquettaire. Toutes ces propriétés combinées permettraient, par exemple, la prévention de pathologies cardiovasculaires comme l'athérosclérose, l'accident vasculaire cérébral (AVC) ou l'infarctus du myocarde (crise cardiaque).

Tout comme l'ail blanc, l'extrait d'ail noir fermenté présenterait aussi, entre autres, des propriétés bénéfiques sur le diabète (hypoglycémiant), les maladies neuro-dégénératives ainsi que la capacité à protéger les organes sains d'agressions de divers types, comme certains traitements (chimiothérapies, certains antibiotiques) ou l'alcool, par exemple.

Il apparaîtrait aussi que la capacité antioxydante de l'ail noir fermenté serait supérieure à celle de l'ail frais.

Cet ingrédient est actuellement très en vogue, à tel point qu'on en produit à présent aux États-Unis (Scott Kim's Black Garlic, Inc.) et qu'on peut maintenant en trouver en Europe. Cet ail est confit, perdant alors son goût fort typique de l'ail pour ressembler plutôt aux fruits secs. Il se marie à une grande variété d'ingrédients salés (poissons blancs, viandes, légumes, riz et pâtes), et même sucrés, tout particulièrement le chocolat !

Néanmoins, l'ail noir étant difficilement trouvable, il restera une friandise occasionnelle, et votre consommation en ail sera surtout représentée par l'ail frais ou de conserve.

Déguster les Alliées

Les *Allium*, de par leurs vertus pour la santé, mais aussi leur goût savoureux et leur facilité d'association, sont des plantes à incorporer au maximum à votre alimentation !

Les bonnes associations

Les *Allium* se marient très bien avec à peu près tout, surtout des ingrédients salés, mais aussi quelques ingrédients sucrés ! N'hésitez pas à laisser aller votre imagination...

Choux : chou de Bruxelles, chou rouge, chou frisé, chou pointu...

Racines et tubercules : pomme de terre, patate douce, carotte, navet, rutabaga, panais, salsifi, topinambour, persil tubéreux...

Cucurbitacées : potiron, potimarron, courges, pâtisson, courgette...

Légumes d'été : tomate, aubergine, poivron, piment, artichaut...

Légumineuses : lentilles, pois, haricots, fèves...

Céréales : blé, riz, épeautre, orge, avoine...

Féculents : pâtes, pain...

Champignons : champignon de Paris, trompette de la mort, girolle, bolet, morille...

Herbes aromatiques : persil, thym, romarin, origan, marjolaine, sarriette, coriandre, basilic, menthe, sauge, lavande...

Épices : cannelle, anis étoilé, piment, poivre, moutarde, gingembre, curcuma, girofle, coriandre, cumin, noix de muscade, anis, cardamome...

Oléagineux : huiles végétales, amandes, noix, pignons de pin...

Agrumes : citrons vert et jaune, orange, pamplemousse, mandarine...

Fruits : fruits rouges, fruits à noyaux...

Produits laitiers : crème, yaourt, beurre, fromage blanc...

Fromages : à pâte dure, à pâte molle, persillés...

Viandes : volailles, lapin, canard, agneau, bœuf, veau, porc...

Gibiers : sanglier, chevreuil, biche, lièvre...

Produits de la mer : poissons, fruits de mer, crustacés, algues...

Autres : œuf, avocat...

Graines et graines germées

Les graines d'*Allium* (voir p. 25-26) feront merveilles dans du pain, des pâtes à tarte ou à pizza, des brioches salées, le flan des quiches, des légumes sautés ou un panage maison de viande ou de poisson, etc.

Les graines germées auront un goût plus doux et plus délicat que les plantes pleinement développées. Comptez 4 à 6 jours de germination. Les graines germées sont des concentrés de vitamines et de nutriments qui pourront agrémenter, par exemple, des salades, des carpaccios et tartares, des légumes, des potages et veloutés, des sandwiches, des tartines, des *wraps*.

Graines et graines germées sont un moyen original d'incorporer les *Allium* dans votre alimentation afin d'en consommer encore plus !

91

Fleurs, boutons floraux, oignons grelot

Les fleurs et boutons floraux de ciboulette, d'ail des ours ou d'oignons, ainsi que les oignons grelot, peuvent être utilisés, frais ou conservés dans du vinaigre (voir p. 108), dans des salades, des sauces, des vinaigrettes, des omelettes, ou tout simplement pour décorer vos plats ! Ils apporteront une touche originale et saine à vos plats, tout en étonnant vos convives.

Recettes

Conseil

Lorsqu'on coupe un oignon, certains composés soufrés volatils sont libérés, irritant alors les yeux et libérant des larmes. Pour ne plus pleurer en épluchant un oignon, épluchez-le sous l'eau. En effet, les substances qui font pleurer sont solubles dans l'eau. Vous aurez aussi peut-être remarqué que vous êtes moins sensible lorsque vous portez vos lentilles de contact !

Soupes et salades

Crème de poireaux au curry

Une soupe réconfortante avec un soupçon d'exotisme...

Pour 4 personnes : 4 poireaux, 1 cube de bouillon de légumes ou de poulet, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de curry en poudre ou de pâte de curry, sel, poivre.

■ Faites cuire les poireaux coupés en gros morceaux dans suffisamment d'eau, à laquelle vous aurez ajouté le cube de bouillon, pendant 20 à 30 minutes. Une fois cuits, mixez-les avec la crème et le curry. Assaisonnez selon goût avec poivre et sel. Servez immédiatement.

Salade d'hiver toute rouge

Une salade hivernale colorée et bourrée d'antioxydants!

Pour 4 personnes : 2 oignons rouges, un demi-chou rouge, 1 grosse betterave rouge (ou 2 petites), 1 poignée de tomates séchées, une demi-grenade, huile de noix, vinaigre de cidre, sel, poivre.

■ Tranchez finement les oignons rouges et le chou rouge. Émincez les tomates séchées. Épluchez la betterave si elle n'est pas bio, puis râpez-la. Dans un saladier, combinez les oignons rouges, le chou rouge, la betterave, les tomates séchées et les graines de la demi-grenade.

■ Assaisonnez avec un mélange d'huile de noix et de vinaigre de cidre. Salez et poivrez selon goût.

Velouté détox à l'ail

Une recette de Martine Fallon, extraite du livre Ma cuisine énergie¹.

Pour 4 personnes : une tête et demi d'ail, 500 ml d'eau, un oignon, un cœur de fenouil, 2 cuillères à soupe de crème fraîche de soja, un demi-verre d'herbes fraîches hachées (au choix : roquette, pourpier, persil, coriandre).

■ Pelez les gousses d'ail, enlevez le germe si nécessaire. Faites bouillir les gousses dans l'eau pendant 10 minutes. Ajoutez l'oignon coupé en rondelles et le fenouil coupé en morceaux. Faites

1. Martine Fallon, *Ma cuisine énergie*, Éditions Luc Pire, 2009 (www.cuisine-energie.be).

cuire encore 4 à 5 minutes. Mixez le tout au *blender* et, avant de servir, ajoutez la crème fraîche de soja et les herbes fraîches hachées.

■ Préparé en velouté, l'ail est consommé en quantités importantes tout en donnant l'impression de savourer un velouté aux champignons ou aux asperges.

Tartes, pains et pâtisserie

Focaccia à l'oignon nouveau, graines d'oignon et parmesan

Une version alliacée du célèbre pain italien.

Pour 6-8 personnes : 400 g de farine blanche, 120 ml d'huile d'olive, 2 cuillères à café de levure boulangère sèche, 300 ml d'eau chaude, une cuillère à café rase de sel de mer + un peu pour saupoudrer, 2 tiges d'oignon nouveau émincées, une cuillère à soupe de graines d'oignon, 2 cuillères à soupe de parmesan.

■ Dans un grand saladier, faites dissoudre la levure dans l'eau chaude. Ajoutez le sel et la farine, puis malaxez. Ajoutez ensuite l'oignon émincé, les graines d'oignon et le parmesan pour obtenir une pâte homogène. Couvrez avec du film élastique et laissez gonfler pendant 30 à 40 minutes. Lorsque la pâte a doublé de volume, ajoutez 30 ml d'huile d'olive. Pliez la pâte dans le saladier pour intégrer l'huile d'olive puis couvrez à nouveau avec du film élastique et laissez à nouveau gonfler la pâte. Répétez l'opération deux fois, avec à chaque fois 30 ml d'huile d'olive. Lorsque la pâte a levé pour la quatrième fois, placez-la sur une plaque couverte de papier sulfurisé graissé à l'huile d'olive. Poussez la pâte avec vos doigts, pour qu'elle couvre toute la surface et fasse environ 2 cm d'épaisseur. Répartissez les

30 ml d'huile d'olive restants et pressez-la à l'intérieur du pain avec vos doigts, à environ 1 cm de profondeur. Couvrez le pain avec un linge propre et laissez à nouveau lever pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

■ Préchauffez votre four à 200 °C. Saupoudrez légèrement le pain avec du sel de mer, et mettez-le au four. Placez également un bol d'eau au bas du four pour former de la vapeur. Laissez cuire jusqu'à ce que la *focaccia* ait une belle couleur dorée. Laissez refroidir pendant une demi-heure sur une grille.

Gougères à la ciboule

Une recette classique relevée par la ciboule, un légume peu utilisé.

Pour 6 personnes : 4 œufs, 150 g de farine, 150 g de gruyère râpé, 80 g de beurre, 250 ml d'eau, une demi-botte de ciboule (3 ou 4 tiges), sel et poivre.

■ Préchauffez votre four à 220 °C. Dans une casserole, mettez le beurre, l'eau, du sel et du poivre. Portez à ébullition. Quand le beurre est entièrement fondu, retirez la casserole du feu. Incorporez la farine et remuez très énergiquement avec une spatule en bois. Mettez à nouveau la casserole sur feu vif et continuez de remuer jusqu'à ce que la pâte se détache. Laissez tiédir. Retirez la casserole du feu, incorporez-y les œufs un à un en mélangeant bien entre chaque œuf. Ajoutez le fromage (en gardant un peu) et la ciboule émincée finement et mélangez-bien. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, disposez des boules de pâte prélevées avec une cuillère à soupe. Parsemez avec le gruyère râpé que vous aviez mis de côté. Faites cuire une vingtaine de minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servez immédiatement.

Pain aillé ou toasts à l'ail

Une base qui sera le support de votre imagination et de vos envies...

- Sur du pain grillé ou des toasts, frottez une gousse d'ail, puis réalisez par exemple :
 - des *bruschette* à la tomate: avec des tomates concassées, des copeaux de parmesan, de l'huile d'olive, du sel et du poivre ;
 - des toasts au guacamole, crevettes et pamplemousse ;
 - des tartines au caviar d'aubergines (voir recette p. 105) et aux tomates cerise.

Pâte à tarte saine et alliée

Inspirée de Laurence Salomon...

Pour une pâte à tarte : 225 g de farine blanche de blé ou d'épeautre bio, 75 g de flocons mélangés, 3 cuillères à soupe de graines d'*Allium* : ail, oignon et/ou poireau, une tige d'ail ou d'oignon nouveau finement émincée, 1 cuillère à café de sel, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 15 à 20 cuillères à soupe d'eau tiède.

- Mélangez bien tous les ingrédients secs ainsi que les graines et l'ail ou l'oignon nouveau. Ajoutez l'huile d'olive et l'eau progressivement et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte de consistance adéquate.

Petits cakes salés allégés

Parfaits à l'apéro, ou en entrée, accompagnés d'une salade.

Pour 16 petits cakes truite fumée/poireaux et champignons/oignons (taille muffins) :

- ◆ *Pour la base :* 200 g de farine, 150 g de fromage blanc, un sachet de levure ou poudre à lever, 3 œufs, sel et poivre.
- ◆ *Pour la garniture :* 60 g de truite fumée (ou saumon fumé), 1 petit poireau ou un demi-poireau de taille normale, environ 100 g de champignons de Paris frais, 1 gros oignon blanc, 1 cuillère à soupe de ciboulette fraîche hachée, 1 cuillère à soupe de persil frais haché, un peu d'huile d'olive.

■ Préchauffez votre four à 180 °C. Mélangez la farine, le fromage blanc, la levure (ou poudre à lever), les œufs, du sel et du poivre. Divisez la pâte en deux. Mélangez la première moitié avec le poireau émincé finement, la truite fumée coupée en petits morceaux et la ciboulette fraîche hachée. Répartissez la pâte dans huit moules à muffins en silicone.

■ Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive. Une fois bien doré, ajoutez les champignons tranchés. Quand ils sont cuits, laissez refroidir. Ensuite, mélangez la seconde moitié de la pâte avec le mélange oignons-champignons et le persil frais haché. Répartissez la pâte dans huit moules à muffins en silicone.

■ Enfournez les muffins pendant une trentaine de minutes. Servez à l'apéritif ou avec une salade.

Sablés salés aux graines de poireaux et comté

À servir, par exemple, avec de la purée d'ail (voir page 110)...

Ingrédients : 150 g de farine, 100 g de comté râpé, 100 g de beurre à température ambiante, 1 belle pincée de sel, 2 cuillères à soupe de graines de poireau.

- Préchauffez votre four à 180 °C. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients avec vos doigts. Une fois la pâte homogène, recouvrez de film plastique et laissez reposer au réfrigérateur pendant une trentaine de minutes. Ensuite, étalez la pâte sur 2 à 3 mm. Découpez les sablés à l'emporte-pièce de la forme de votre choix. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Faites cuire pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce que les sablés soient dorés. Laissez refroidir sur une grille.

Tartelettes allégées à l'oignon et aux herbes aromatiques

La version saine et relevée d'herbes aromatiques de la célèbre tarte à l'oignon alsacienne.

Pour 4 personnes : 4 feuilles de brick, 500 g d'oignons émincés, 4 cuillères à café de feuilles de menthe et de basilic fraîches, huile d'olive, sel, poivre.

- Préchauffez votre four à 180 °C. Faites revenir les oignons émincés dans un peu d'huile d'olive dans une poêle, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Assaisonnez-les avec du sel et du poivre.
- Coupez chaque feuille de brick en quatre et superposez quatre de ces morceaux dans chaque moule à tartelette. Répartissez

les oignons dans chaque moule et enfournez pour environ 30 minutes. Sortez les tartelettes du four puis saupoudrez chaque tartelette d'une cuillère à café de feuilles de menthe et de basilic fraîchement ciselées. Servez immédiatement, avec une salade verte par exemple.

Plats

Pasta cu l'agghia (pâtes à l'ail)

Un plat italien simple mais délicieux, dont la star est l'ail.

Pour 4 personnes : 8 gousses d'ail, huile d'olive, sel, poivre, parmesan, une belle poignée de basilic frais, spaghetti en quantité suffisante.

■ Faites cuire les pâtes. Faites revenir l'ail pressé pendant 1 à 2 minutes dans un peu d'huile d'olive dans une poêle, puis ajoutez-y les pâtes. Servez immédiatement avec du parmesan et du basilic fraîchement émincé.

99

Poireaux au jambon

Une autre version des célèbres endives au jambon, qui plaira au plus grand nombre.

Pour 4 personnes : 4 gros poireaux, 4 tranches de jambon à l'os, 60 g de beurre, 60 g de farine, 1 litre de lait, sel, poivre, muscade, 2 cuillères à soupe de parmesan râpé.

■ Préchauffez votre four à 180 °C. Faites cuire les poireaux à la vapeur pendant 10 à 15 minutes selon leur épaisseur. Vous

pourrez récupérer l'eau de cuisson (qui contient vitamines et minéraux) pour faire une soupe, par exemple.

■ Préparez la béchamel: faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et mélangez. Versez le lait progressivement et fouettez de manière continue jusqu'à ébullition. Salez, poivrez et ajoutez un peu de muscade râpée.

■ Enroulez chaque poireau dans une tranche de jambon, et disposez-les dans un plat à gratin. Recouvrez avec la béchamel, puis parsemez avec le parmesan.

■ Enfournez pendant 30 à 40 minutes. Servez bien chaud.

Quiche à l'ail nouveau, ciboulette, oignons et autres bonnes herbes

*Une quiche qui célèbre les bonnes herbes,
parmi lesquelles plusieurs Allium.*

Pour 4 à 6 personnes : une pâte brisée ou la pâte à tarte alliacée (voir recette p. 96), 4 à 5 feuilles de blettes, 4 à 5 tiges feuillées d'orties, 1/2 botte de ciboulette, 3 pousses d'ail nouveau, 2 gros oignons, 3 œufs, un verre de crème fraîche liquide, un verre de lait demi-écrémé, sel, poivre, muscade fraîchement moulue, huile d'olive.

■ Préchauffez votre four à 180 °C. Mettez la pâte dans un moule à tarte, piquez-la avec une fourchette, et éventuellement faites cuire à blanc pendant 10 minutes. Émincez les herbes et l'ail nouveau, faites blanchir dans de l'eau bouillante pendant 30 secondes maximum. Mettez de côté. Faites revenir les oignons dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits. Versez les oignons sur la pâte, puis les herbes blanchies sur les oignons.

- Pour préparer le flan : battez les œufs avec le lait et la crème, assaisonnez avec sel, poivre et muscade fraîchement moulue. Enfournez pendant 20 à 25 minutes. Servez avec une salade.

Spaghetti à la ciboulette **et à l'ail des ours en fleurs et asperges**

*Une belle recette de printemps qui allie deux plantes « détox » :
l'ail des ours et l'asperge.*

Pour 1 à 2 personnes : une demi-botte d'asperges fraîches blanches ou vertes, 15 à 20 beaux brins de ciboulette avec ses boutons floraux, 15 à 20 feuilles d'ail des ours en fleurs, un peu de crème fraîche liquide, quantité suffisante de spaghetti (selon votre appétit), parmesan, sel, poivre. Facultatif : un peu de jus de citron frais.

- Épluchez puis faites cuire les asperges dans une casserole avec un fond d'eau jusqu'à ce qu'elles soient cuites (vérifiez la cuisson en piquant avec un couteau). Surtout, conservez l'eau de cuisson pour garder les vitamines et minéraux en faisant un velouté d'asperges ! Pendant la cuisson des asperges, préparez les herbes. Lavez bien la ciboulette et l'ail des ours puis émincez-les.
- Faites cuire vos spaghetti, puis mélangez-les dans la casserole avec les herbes et un peu de crème. Réchauffez à feu moyen pendant quelques minutes en remuant de temps en temps. Salez et poivrez selon goût.
- Coupez vos asperges en deux, puis ajoutez-les aux pâtes et servez. Relevez le plat avec du parmesan et éventuellement du jus de citron frais.

Triangles croustillants aux deux ails, sardines, citron et pignons sur lit de salade corsée

Voici une recette originale qui met en scène l'ail et son cousin des bois...

Pour 10 à 12 triangles: 2,5 à 3 feuilles de brick, 2 pousses d'ail nouveau, 1/2 bouquet d'ail des ours (20 à 30 feuilles), 1 boîte de sardines à l'huile d'olive (environ 100 g), le zeste finement râpé d'1/2 citron bio, 2 cuillères à soupe de pignons de pin, quelques feuilles de salade corsée (comme de la moutarde, de la roquette ou du mizuna...).

■ Préchauffez votre four à 180 °C. Émincez l'ail des ours et l'ail nouveau. Dans un saladier, émiettez les sardines préalablement égouttées, puis ajoutez les deux ails, le zeste et les pignons de pin. Mélangez bien. Coupez chaque feuille de brick en deux, puis chaque moitié en deux dans le sens de la longueur. Vous obtiendrez donc quatre bandes de deux tailles différentes. Placez 1 cuillère à soupe de garniture au bout de chacune des bandes et pliez en triangle en s'inspirant du pliage des samoussas.

■ Enfournez les triangles pendant 15 à 20 minutes. Servez sur un lit de salade corsée assaisonnée.

Accompagnements

Ails et oignons nouveaux en croûte de miel et de sésame

Cette recette pleine de saveurs habille de manière originale l'ail et l'oignon nouveaux.

Pour 4 personnes (en accompagnement) : 4 tiges d'ail nouveau, 4 tiges d'oignon nouveau, 2 cuillères à soupe de miel (ou plus), 2 cuillères à soupe de graines de sésame (ou plus).

■ Préchauffez votre four à 180 °C. Lavez les tiges d'ail et d'oignon nouveaux, et coupez-en uniquement les radicules, puis séchez-les. Mettez du miel dans une assiette et des graines de sésame dans une autre. Roulez une tige d'ail ou d'oignon dans le miel, puis dans les graines de sésame, pour l'enrober complètement. Placez-la ensuite dans un plat antiadhésif ou en pyrex. Enfournez pendant 30-45 minutes, jusqu'à ce que l'ail et l'oignon soient dorés et caramélisés. Si les légumes brunissent trop vite, couvrez le plat avec une feuille de papier sulfurisé.

103

Champ comme en Irlande

Il s'agit d'une recette traditionnelle irlandaise de purée de pommes de terre aux oignons nouveaux.

Pour 4 personnes : 4 pommes de terre épluchées et coupées en gros cubes, une botte d'oignons nouveaux, 50 g de beurre, 50 à 75 ml de lait, sel et poivre.

■ Faites cuire les pommes de terre dans une eau légèrement salée. Émincez finement les parties blanches des oignons nou-

veaux, et grossièrement les parties vertes, puis mettez de côté, séparément. Égouttez les pommes de terre, ajoutez le beurre et le lait et écrasez jusqu'à ce que la purée soit lisse et crémeuse. Ajoutez les parties blanches des oignons nouveaux et mélangez bien. Assaisonnez avec sel et poivre. Servez en saupoudrant avec les parties vertes des oignons nouveaux.

■ Variante: remplacez les oignons nouveaux par du poireau primeur.

Têtes d'ail confites aux herbes méridionales

L'ail aux saveurs du Sud...

Pour 4 personnes : 4 têtes d'ail fraîches, 1 cuillère à soupe de thym frais, 1 cuillère à soupe de romarin frais, huile d'olive, sel, poivre.

■ Préchauffez votre four à 150 °C. Enlevez la couche externe des têtes d'ail, puis coupez-les en deux horizontalement. Placez les demi-têtes dans un plat, en plaçant les gousses tranchées vers le haut. Arrosez-les d'un peu d'huile d'olive, puis saupoudrez-les avec le romarin et le thym émincés. Salez et poivrez. Enfournez pendant une heure, en couvrant le plat avec une feuille de papier sulfurisé. Ensuite, enlevez la feuille pour laisser dorer pendant une dizaine de minutes. Sortez du four et servez pour accompagner une viande ou pour tartiner sur des toasts.

Condiments et tartinades

Aïoli aux graines germées d'*Allium*

Cette sauce méridionale très alliée sera parfaite avec des légumes, du poisson ou de la viande.

Pour 6 personnes : 6 gousses d'ail, 1 jaune d'œuf, 250 ml d'huile d'olive, un filet de jus de citron frais, 1 cuillère à soupe de graines d'*Allium* germées (ail, oignon, poireau, ciboulette...), sel et poivre.

■ Épluchez les gousses d'ail, coupez-les en deux et retirez-en le germe. Mettez-les dans un mortier avec une pincée de sel, et pilez-les à l'aide d'un pilon, en incorporant peu à peu une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le jaune d'œuf et continuez de battre au fouet en ajoutant peu à peu le reste d'huile d'olive. La préparation doit ressembler à une mayonnaise. Quand la sauce est très ferme, assaisonnez avec sel, poivre et ajoutez les graines d'*Allium* et le jus de citron.

105

Caviar d'aubergines à la ciboulette

Cette tartinade méditerranéenne et végétarienne, appelée aussi baba ganoush, peut se servir avec des crackers, des tranches de pain, des triangles de pain pita dorés au four ou des falafels.

Pour 6 personnes : 2 aubergines de taille moyenne, 90 g de tahin (purée de sésame), 2 gousses d'ail pelées et hachées, une pincée de poudre de piment, 2 cuillères à café d'huile d'olive, un demi-bouquet de ciboulette, 1 cuillère à café de sel, 2 cuillères à soupe de jus de citron fraîchement pressé.

■ Préchauffez votre four à 190 °C. Placez les aubergines entières sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, puis au four pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient complètement cuites et molles. Sortez du four et laissez refroidir. Coupez les aubergines en deux et en sortir la pulpe. Réduisez-la en purée dans un mixeur avec tous les ingrédients, sauf la ciboulette. Ajoutez la ciboulette finement émincée et mélangez bien. Faites refroidir plusieurs heures avant de servir. La préparation peut se conserver jusqu'à cinq jours au frais.

Beurre à la ciboulette

À utiliser sur des tartines, dans des sandwiches, sur des pâtes, avec un poisson ou une viande...

Ingrédients : une plaquette de beurre doux (250 g), une belle botte de ciboulette fraîche.

■ Laissez le beurre plusieurs heures à température ambiante pour qu'il atteigne la consistance «pommade». Lavez, séchez puis hachez finement la ciboulette. Mélangez bien, puis mettez le beurre à la ciboulette dans un récipient adapté. Mettez au réfrigérateur.

Conserve d'ail nouveau ou d'ail des ours à l'huile d'olive

*Une recette d'Antoine Fernex et de Pierre-Henri Lenormand
de la Ferme de Truttenhausen à Heiligenstein dans le Bas-Rhin
(<http://truttenhausen.jimdo.com>).*

Pour une ou plusieurs conserves : une botte d'ail nouveau entier (ail vert) ou d'ail des ours, huile d'olive bio de première pression à froid, gros sel de Guérande.

■ L'ail doit être suffisamment jeune : le bulbe ne doit pas encore être bombé et les gousses ne doivent pas encore être formées pour éviter tout risque de fermentation. Lavez bien puis séchez les tiges d'ail nouveau et coupez-en uniquement les racines. Si vous utilisez de l'ail des ours, lavez bien les feuilles. Hachez l'ensemble des plantes. Dans un pot ou un bocal en verre préalablement stérilisé, mettez la moitié du volume d'ail ou d'ail des ours et l'autre moitié d'huile avec 2 % de sel, puis mélangez bien. Fermez les pots ou bocaux, puis laissez macérer pendant 15 jours à 3 mois. Il faut impérativement que la plante soit complètement couverte d'huile pour éviter toute fermentation.

■ L'huile parfumée pourra ensuite être utilisée, par exemple, dans une vinaigrette ou pour poêler des légumes ou du poisson. L'ail ou l'ail des ours ainsi confit à l'huile agrémentera salades, tartines, sandwiches, soupes, viandes, poissons, légumes, etc.

Conserve de boutons floraux d'ail des ours ou de ciboulette

*Une recette de Gérard Verret du Jardin Gourmand au Val de Villé
dans le Bas-Rhin (www.jardingourmand.com).*

- Cueillez les boutons bien avant floraison en laissant un centimètre de queue. Si le bouton est prêt à éclore, il sera moins fermé et va s'ouvrir dans les opérations qui suivent. Prenez une balance et posez-y votre casserole : faites la tare. Puis mettez-y les boutons et couvrez de vinaigre de cidre. En fonction du poids affiché (boutons + vinaigre), ajoutez 2 % de sel de Guérande ou autre.
- Si vous appréciez les saveurs sucrées/salées, ajoutez alors encore 2 % de sucre (du sucre roux donnera une petite touche aromatique supplémentaire).
- Amenez à ébullition et coupez de suite le feu. Si la cuisson se prolongeait, cela se ferait au détriment de la fermeté des boutons.
- Mettez en pot, fermez et retournez afin d'assurer l'auto-pasteurisation du couvercle. Pensez à l'étiquette d'identification avec la date de fabrication.
- Utilisez comme des câpres.

Huile parfumée à l'ail et aux herbes

*Une huile riche en arômes et en oméga 3 et 6, à utiliser crue
dans des salades, sur des carpaccios et tartares...*

Pour 1 litre d'huile parfumée : 500 ml d'huile d'olive et 500 ml d'huile de lin, de cameline ou de noix, 4 ou 5 gousses d'ail, quelques brins de thym et de romarin frais, 1 ou 2 feuilles de laurier.

■ Écrasez les gousses d'ail non épluchées avec le plat d'un couteau. Mettez tous les ingrédients dans une bouteille. Laissez macérer au moins une semaine avant utilisation.

Purée d'ail

Une recette de Martine Fallon, extraite du livre Ma cuisine énergie¹.

Pour 4 personnes : 2 têtes d'ail, 2 échalotes, un verre d'huile d'olive, sel.

■ Passez à la vapeur pendant 5 minutes les gousses d'ail pelées avec les échalotes pelées. Mixez le tout au *blender* avec l'huile d'olive et une pointe de sel. Conservez au frais.

■ On frotte cette purée sur des morceaux de pain qu'on enfourne à four chaud pendant 3 minutes. On en profite aussi pour parfumer en dernière minute un risotto ou un velouté.

Décoration

Œufs de Pâques rouges

109

Vous rappelez sûrement les œufs rouges que l'on trouvait dans les nids de Pâques... Une activité ludique à réaliser avec vos enfants !

Pour 6 œufs rouges : faites cuire pendant 2 à 3 heures les œufs dans de l'eau à laquelle vous aurez rajouté les couches externes de 2 oignons rouges. Arrêtez la cuisson lorsque les œufs auront atteint une teinte qui vous convient.

1. Martine Fallon, *Ma cuisine énergie*, Éditions Luc Pire, 2009 (www.cuisine-energie.be).

Des soins santé et beauté avec les Alliées

L'ail est traditionnellement proposé en application locale pour brûler les verrues et pour traiter les mycoses de la peau. Il peut aussi s'utiliser pour d'autres indications. Si l'odeur typique de ces végétaux ne vous incommode pas, cela ne coûte rien d'essayer !

Suivez bien les précautions d'usage détaillées ci-dessous. Pour ces soins externes, l'efficacité n'est pas garantie, mais cela ne coûte (presque) rien de faire le test ! Si les symptômes persistent, ou au moindre doute, consultez votre médecin.

Précautions pour l'utilisation des *Allium* par voie externe

L'application cutanée d'ail et d'oignon peut entraîner des brûlures et des réactions allergiques (par exemple de l'eczéma). Ces deux espèces d'Alliées sont capables d'induire des brûlures après application externe : soyez donc très prudent lors de leur application locale sur la peau (frais broyé ou en tranche, en jus ou macéré dans de l'huile, du vin, du vinaigre ou de l'alcool) et ne réalisez l'application que sur la partie à traiter. Le traitement par application locale doit être limité dans le temps. Stoppez .../...

.../...

tout de suite l'application si vous développez une brûlure ou une réaction allergique.

Attention : n'appliquez jamais d'huiles essentielles d'*Allium* pures ou diluées sur la peau (voir p. 81-82).

Abcès et boutons infectés

Appliquez de l'ail cru haché sur la zone concernée régulièrement pendant 20 à 30 minutes à chaque fois, plusieurs fois par jour. Il aura une action antiseptique et maturative.

On peut aussi poser sur l'abcès ou le bouton infecté une tranche d'oignon cru ou un cataplasme de poireau cru ou cuit.

Acné

Testez la friction des zones concernées avec des gousses d'ail fraîches pelées.

Il est aussi possible de fabriquer une pâte en mélangeant une cuillère à soupe de miel avec une gousse d'ail hachée. Appliquez-la sur les zones touchées de votre visage préalablement nettoyé, en évitant largement les yeux. Laissez poser une trentaine de minutes puis rincez à grande eau.

Boutons de fièvre

Dès l'apparition des premiers symptômes (picotements), frottez une gousse d'ail épluchée sur la zone concernée. Les

composés antiviraux de l'ail aideront à prévenir la formation des boutons.

Bronchite, asthme, rhume, grippe, toux

Hachez deux gousses d'ail et/ou un gros oignon dans un demi-litre d'huile d'olive. Chauffez puis filtrez. Massez ou frictionnez ce mélange chaud (mais pas bouillant!) sur la plante des pieds, la colonne vertébrale et/ou le thorax.

Il est également possible de se préparer un bain de pieds chaud: dans 2 litres d'eau bouillante, mettez 4 ou 5 gousses d'ail frais écrasé et 2 cuillères à soupe de menthe poivrée séchée. Laissez infuser pendant 30 minutes à couvert puis filtrez. Faites un bain de pieds avec cette infusion bien chaude pendant une quinzaine de minutes, 2 à 3 fois par jour.

On peut aussi se préparer une inhalation avec la décoction de feuilles et bulbes d'oignons.

Les composés soufrés de l'ail et de l'oignon démontrent des propriétés antibiotiques et antiseptiques, renforcent les défenses immunitaires et améliorent la respiration grâce à leurs propriétés de fluidification et d'expectoration du mucus.

Contusions, coups, hématomes, bosses...

Utilisez des macérations d'ail ou d'oignon dans du vinaigre de cidre ou de l'huile d'olive. Massez ou fric-

tionnez les zones concernées avec ces macérations d'*Allium* aux propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes, anticoagulantes et antiseptiques, détenues en particulier par les composés soufrés et les polyphénols.

Cors et durillons

Faites macérer une feuille de poireau dans du vinaigre de cidre pendant vingt-quatre heures. Appliquez ensuite un morceau (de la taille de votre cor ou durillon) de cette feuille de poireau imbibée de vinaigre sur la zone concernée, puis maintenez-la en place avec une bande de gaze. Gardez ce pansement toute la nuit, laissez à l'air libre toute la journée, et renouvelez jusqu'à disparition.

On peut aussi utiliser de l'ail :

- ◆ soit la gousse écrasée ou un cataplasme d'ail broyé, tout en protégeant la peau saine avec un pansement « spécial cor » et en maintenant le tout avec du sparadrap ou une bande de gaze ;
- ◆ soit une rondelle d'ail mise au contact uniquement du cor ou du durillon et maintenue avec du sparadrap ou une bande de gaze ;
- ◆ soit une gousse d'ail emballée dans du papier d'aluminium et cuite au four qui sera placée encore chaude (sans le papier aluminium) sur le cor et maintenue par une bande de gaze.

Réalisez ces opérations la nuit, laissez à l'air libre toute la journée et renouvelez jusqu'à disparition.

Il est aussi possible d'utiliser de l'oignon : faites macérer une tranche d'oignon dans du vinaigre de cidre pendant vingt-quatre heures. Le lendemain, coupez un petit morceau d'oignon de la taille de la zone à traiter, et maintenez le tout avec une bande de gaze. Laissez agir toute la nuit, et renouvelez si nécessaire.

Douleurs dentaires

On peut mettre une gousse d'ail chaude (passée au four ou au four à micro-ondes), mais pas bouillante, sur une dent douloureuse et la partie de gencive correspondante. On peut aussi utiliser de l'oignon cru ou cuit.

Douleurs musculaires et articulaires, torticolis

Broyez 4 à 5 gousses d'ail et faites-les macérer dans 1 litre d'alcool (90°) camphré ou d'huile d'olive pendant une dizaine de jours en secouant régulièrement. Massez ensuite les points douloureux avec cette mixture.

Utilisez une bouteille parfaitement hermétique et ne soyez pas étonné par l'odeur puissante du mélange !

L'ail contient des composés anti-inflammatoires qui soulagent les douleurs musculaires et articulaires ainsi que les torticolis.

Foulures

Chauffez 250 ml d'huile d'olive, puis faites-y macérer 5 ou 6 gousses d'ail broyées pendant vingt-quatre heures. Ensuite, filtrez et massez la zone concernée, puis protégez avec un bandage pour la nuit.

Furoncles

Mettez un oignon au four à 180 °C pendant une trentaine de minutes. Une fois tiède, coupez un morceau d'oignon de la taille du furoncle à soigner et appliquez-le dessus. Maintenez à l'aide d'une compresse et laissez agir toute la nuit. On peut aussi utiliser une tranche d'oignon cru. L'oignon est très efficace sur les furoncles grâce à sa richesse en minéraux, oligo-éléments et composés anti-infectieux.

116

Une autre alternative: coupez un blanc de poireau, couvrez-le d'eau et faites cuire avec 10 g de sucre. Lorsque vous obtenez une texture pâteuse, stoppez la cuisson, mixez et mélangez bien le tout. Appliquez la mixture uniquement sur la zone du furoncle, et maintenez avec une bande de gaze. Laissez agir toute la nuit.

Goutte

Réalisez un mélange de 250 g de pommes de terre écrasées avec 3 gousses d'ail haché. Appliquez cette purée aillée sur la zone douloureuse et maintenez grâce à une bande

de gaze pendant toute la nuit. Vous pouvez renouveler plusieurs nuits de suite si nécessaire.

Ce mélange soulagera la douleur liée à la crise de goutte grâce à ses propriétés anti-inflammatoires.

Hémorroïdes

Faites cuire 6 poireaux dans un litre d'eau puis filtrez. Cette tisane sera ensuite utilisée en compresses sur la région anale douloureuse. Laissez agir d'une heure à toute une nuit. On peut aussi en faire des bains de siège.

On peut également utiliser de l'oignon : faites cuire un oignon frais puis réduisez-le en purée. Appliquez sur la zone douloureuse et maintenez grâce à des compresses ou une bande de gaze. Laissez agir toute la nuit.

Masque pour le visage

Faites profiter la peau de votre visage de la richesse des *Allium* en antioxydants. Pour ce faire, mixez quelques brins de ciboulette, quelques feuilles d'ail des ours ou un demi-oignon avec une cuillère à soupe de miel. Appliquez sur votre peau propre et bien sèche, recouvrez éventuellement de gaze et laissez agir une vingtaine de minutes. Rincez à l'eau claire tiède ou fraîche.

Maux de gorge

Mélangez 2 gousses d'ail écrasées avec 250 ml de lait et portez à ébullition. Ajoutez une cuillère à soupe de miel puis utilisez ce mélange tiède pour en faire des gargarismes. Vous pourrez aussi en boire, si le goût puissant ne vous dérange pas.

L'ail contient bon nombre de composés antiseptiques et antibiotiques (notamment ses composés soufrés), tout comme le miel, ce qui soulagera vos maux de gorge.

Maux de tête

Faites cuire un oignon dans de l'eau. Une fois tiède, prélevez-en quelques couches, emballez-les dans une compresse de gaze et maintenez-les sur la zone douloureuse grâce à une bande de gaze. Laissez agir toute la nuit.

L'oignon soulage les maux de tête, probablement grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et anticoagulantes.

Mycoses plantaires/pied d'athlète

Pour se débarrasser des mycoses (infections fongiques) au niveau du pied, on peut appliquer sur les zones concernées une gousse d'ail épluchée et hachée, ou coupée, pendant 3 à 4 minutes.

Essayez également les bains de pieds à base d'infusion d'ail, dans laquelle vous pourrez éventuellement ajouter de l'extrait de pépins de pamplemousse.

L'ajoène de l'ail présente de puissantes propriétés antifongiques.

Panaris et oignons

Dans une casserole, placez un oignon dans un peu d'eau. Mettez à chauffer jusqu'à ce que l'eau frémissse. Retirez l'oignon de l'eau, coupez-le en deux et laissez-le un peu refroidir. Mettez le doigt ou l'orteil incriminé à l'intérieur du demi-oignon encore chaud (pas bouillant !) pendant une dizaine de minutes puis désinfectez. Vous pourrez aussi réaliser des compresses chaudes d'oignon cuit. Réalisez cette opération deux fois par jour jusqu'à ce que ça aille mieux.

L'oignon présente des propriétés anti-infectieuses et anti-inflammatoires.

Peaux et cheveux à tendance grasse

Vous pourrez utiliser l'eau de cuisson du poireau ou une infusion de ciboulette pour assainir les peaux à tendance grasse en tamponnant le visage avec des disques de coton imbibés.

Pour vos cheveux gras, mixez un verre de vinaigre de cidre avec une bonne poignée de ciboulette. Une fois que vous avez obtenu une mixture bien homogène, massez votre cuir chevelu et vos cheveux avec, puis laissez poser pendant une trentaine de minutes. Ensuite, lavez vos

cheveux avec un shampoing doux. Renouvelez régulièrement si nécessaire.

Perte de cheveux

L'ail et l'oignon sont des remèdes de grand-mère contre la perte de cheveux, particulièrement l'alopecie androgénétique. Faites chauffer de l'ail et/ou de l'oignon dans de l'huile d'olive puis faites macérer le tout pendant plusieurs heures ou plusieurs jours. Le fait de chauffer l'huile permettra de mieux solubiliser les composés d'intérêt. Ensuite, filtrez. Il est aussi possible de mélanger de l'huile d'olive avec du jus d'ail et/ou d'oignon. Étant donné les possibles réactions dermatologiques, je vous déconseille, pour cet usage, de vous servir de jus d'ail et/ou d'oignon pur, ou de leurs huiles essentielles.

120

Massez le cuir chevelu avec l'huile ainsi obtenue puis laissez poser de 30 minutes à 2 heures, en enveloppant vos cheveux dans une serviette ou du film étirable. Ensuite, lavez vos cheveux avec un shampoing doux. Renouvelez 2 à 3 fois par semaine.

Piqûres d'insectes, prurit et venin

Frictionnez la zone concernée avec un oignon cru coupé, une gousse d'ail épluchée, du blanc de poireau ou le jus issu des feuilles, un bulbe de ciboule coupé en deux, ou bien encore de la ciboulette froissée. Leurs propriétés antisept-

tiques et anti-inflammatoires soulageront les démangeaisons.

Les piqûres d'aoûtats seraient soulagées par du blanc de poireau coupé en deux que l'on frotte sur la zone concernée. L'opération est à renouveler toutes les 30 minutes jusqu'à l'atténuation des démangeaisons.

Calmez les piqûres d'abeilles, de taons, de fourmis, de guêpes et de frelons en y appliquant un bulbe d'ail frais coupé en deux ou de l'ail râpé, ou un bulbe coupé en deux d'oignon cru ou cuit ou de ciboule, ou du jus d'oignon cru.

On peut aussi tamponner sur les piqûres d'insectes avec du vinaigre dans lequel on aura fait macérer l'une ou l'autre de ces plantes.

Plaies superficielles

Attention, utilisez ces conseils sur de petites plaies non ouvertes, c'est-à-dire qui ne saignent pas.

Faites macérer de l'ail dans du vinaigre. Vous obtiendrez un vinaigre antiseptique que vous pourrez utiliser pour désinfecter des plaies superficielles.

Vous pourrez aussi appliquer sur une petite plaie une feuille de poireau, aux propriétés cicatrisantes et antiseptiques.

Sinusites

Voici une recette d'inhalation pour dégager vos sinus : dans un demi-litre d'eau bouillante, mettez une gousse d'ail épluchée et broyée et une cuillère à café de vinaigre de cidre. Faites une inhalation plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes.

Troubles circulatoires

Réalisez une décoction d'ail en faisant bouillir quelques gousses d'ail dans de l'eau (5 ou 6 gousses pour un litre d'eau). Faites un bain de pieds avec cette décoction bien chaude.

Verrues

Hachez finement de l'ail. Placez sur la verrue un pansement « spécial cor » (pansement dont le centre est rond et vide au milieu) : la verrue doit être placée dans la partie évidée du pansement, tandis que le reste du pansement protégera la peau saine. Déposez l'ail haché sur la verrue et maintenez le tout en place avec du sparadrap ou une bande de gaze pendant toute une nuit. Renouvelez tous les jours jusqu'à disparition de la verrue.

Vous disposez également d'une autre méthode avec de l'oignon. Faites macérer un oignon émincé avec du gros sel. Il se formera un jus (suc) dont vous frotterez chaque jour la verrue jusqu'à disparition.

Maison et jardin

Les Alliées sont précieuses pour votre santé, mais vous serviront aussi pour de petites tâches domestiques, et pour vous aider à prendre naturellement soin de votre jardin. Vous trouverez ci-dessous des astuces pratiques pour les intégrer à votre vie quotidienne à l'intérieur et à l'extérieur de votre maison.

À la maison

Si vous êtes résolument contre les produits chimiques et que vous recherchez des solutions naturelles pour à venir à bout de certaines salissures et mauvaises odeurs, vous ferez des merveilles avec un demi-oignon. Testez vous-même, vous verrez.

Adhésion

Certains utilisent les *Allium*, pour leurs propriétés de colle naturelle (ou bio-adhésion)... Sachez que des études

ont mis en évidence que les plus efficaces sont les bulbes d'ail et d'ail des ours!

Bois vermoulu

Frottez vos meubles en bois attaqué par les insectes avec un demi-oignon pendant au moins deux semaines. Les composés de l'oignon éloigneront les insectes et raviveront le bois.

Cuir ou vernis terni

Pour raviver un cuir ou un vernis terni, frottez-le avec un demi-oignon.

Mauvaises odeurs

Dans une pièce aux odeurs indésirables (de solvant ou de peinture, par exemple), placez un demi-oignon dans chaque coin pendant au moins vingt-quatre heures. La capacité de l'oignon à absorber les odeurs vous aidera à assainir la pièce.

Moustiques

Pour éloigner les moustiques, placez un demi-oignon par exemple sur votre table de nuit. Vous profiterez ainsi de ses effets répulsifs.

Odeurs de poisson

Frottez avec un demi-oignon vos ustensiles de cuisine imprégnés d'odeurs de poisson.

Peindre un châssis de fenêtre

Pour éviter que de la peinture n'adhère sur la vitre lorsque vous peignez le châssis d'une fenêtre, frottez-la au préalable avec un demi-oignon.

Réfrigérateur

Comme alternative au traditionnel demi-citron, mettez un reste d'oignon dans votre réfrigérateur pour ses propriétés antiseptiques et comme absorbeur d'odeurs. Au bout de quelques jours cependant, jetez-le.

125

Tartre

Le tartre, notamment situé au niveau des robinets, pourra être éliminé en y frottant un demi-oignon puis en rinçant.

Traces de gras/graisse

Des traces de gras ou de graisse (vitres, portes, fenêtres) pourront être éliminées en y frottant un demi-oignon.

Rouille

Frottez les zones touchées par la rouille avec un demi-oignon; l'efficacité sera encore augmentée en ajoutant un peu de sel sur le demi-oignon. Quand il est sale, coupez la partie sale ou changez d'oignon.

Pour venir à bout des odeurs d'ail ou d'oignon

Sur le plan de travail ou la planche à découper: frottez-les avec un demi-citron jaune, puis nettoyez normalement et essuyez.

Sur les mains: frictionnez vos mains avec du marc de café ou du persil frais.

Sur un couteau: coupez une carotte avec le couteau pour neutraliser les odeurs d'ail ou d'oignon.

Dans une poêle ou une casserole: frottez-la avec des feuilles de menthe.

Au jardin

Les Alliées: des plantes multi-usages... En plantant des *Allium* dans votre jardin, vous vous apprêtez à produire des végétaux aux multiples usages et bienfaits: alimentaires (condiments et légumes) et médicinales, mais aussi ornementales et alliées de votre jardin bio!

Des plantes ornementales

L'inflorescence des Alliées est une magnifique ombelle très élégante qui peut comporter des fleurs de toutes les couleurs: blanches, jaunes, rouges, bleues ou mauves, par exemple. Certaines espèces du genre *Allium* sont d'ailleurs utilisées comme plantes d'ornement dans les jardins et bouquets: *Allium nigrum* (fleurs blanches ou roses), *Allium* «Gladiator» (fleurs mauves), *Allium* «Christophii» (fleurs rose-mauve), *Allium* «Cowanii» (fleurs blanches), *Allium* «Purple sensation» (fleurs violettes), *Allium caeruleum* (fleurs bleues), *Allium sphaerocephalum* (fleurs mauve-rose de forme ovoïde), etc. N'hésitez donc plus, pour agrémenter votre jardin, à planter différentes espèces d'Alliées ornementales! Et si vous avez la chance d'en voir chez votre fleuriste, profitez-en pour lui demander de composer un bouquet autour de leurs belles ombelles!

127

Des alliées pour votre jardin bio

Les *Allium*, et surtout l'ail, en plus de servir à votre consommation personnelle, vous aideront à prendre soin de votre jardin de manière écologique. Vous aurez ainsi un jardin 100 % bio où certaines plantes soignent d'autres plantes!

Les associations favorables et défavorables

Les *Allium* s'entendent très bien avec les fraisiers sur lesquels ils préviennent le développement de moisissures.

En alternant les rangs de carottes et d'*Allium*, ces derniers les protègent contre la mouche de la carotte.

Au contraire, il faudrait éviter d'associer les *Allium* avec les légumineuses (fèves, haricots, petits pois...) et les choux. En effet, les composés soufrés des *Allium* inhiberaient la croissance des bactéries fixatrices d'azote situées sur les racines des légumineuses (Fabacées).

- ◆ **L'ail**: associez-le avec carottes, concombres, fraisiers, oignons, pommes de terre, poireaux, tomates, rosiers et arbres fruitiers comme les pêchers. L'ail stimule la pousse de certaines plantes du potager. Il permettrait aussi d'empêcher l'invasion des pucerons et du tarsonème du fraisier (minuscule acarien), ainsi que de chasser les campagnols et les souris. L'ail (comestible ou ornemental) est capable, lorsqu'il est planté dans le jardin, de prévenir l'apparition de maladies cryptogamiques telles que la maladie des taches noires du rosier (marsonia), la pourriture grise, la cloque du pêcher ou l'oïdium.
- ◆ **L'oignon**: associez-le avec l'ail, l'aneth, les carottes, les concombres, les panais, les salades, les tomates, les rosiers et les arbres fruitiers. Les oignons et les carottes se protègent mutuellement (mouche de l'oignon et

mouche de la carotte). Les oignons protègent également un bon nombre de plantes potagères contre les maladies cryptogamiques comme le mildiou, la pourriture grise, la cloque, l'oïdium, la moniliose et la rouille.

- ◆ **Le poireau** : associez-le avec les carottes, les céleris, les épinards, les fraisières et les tomates. Le poireau, associé à la carotte ou au céleri, permettrait d'empêcher l'invasion par la teigne du poireau.
- ◆ **La ciboulette** : associez-la avec les carottes, la vigne et les tomates. Plantée en grande quantité, la ciboulette assainit le sol et protège les plantes avoisinantes. Elle empêcherait notamment le développement de la maladie des taches noires du rosier, la cloque du pêcher, ainsi que l'oïdium et la rouille.

Des effets répulsifs, et insecticides et fongicides

Quoi de plus bio que de traiter les maladies des plantes... par d'autres plantes ?

L'huile essentielle contenue dans l'ail (en particulier grâce à ses composés soufrés), mais aussi dans les autres *Allium*, présente une action insecticide, fongicide et répulsive contre de nombreux insectes, acariens et autres prédateurs phytophages.

Une large variété d'insectes sont sensibles aux effets insecticides des Alliées. Ainsi, les extraits d'ail se révèlent

toxiques, par exemple, pour les pucerons des céréales, le criquet pèlerin, la teigne de la pomme de terre, les larves de doryphore et de piéride du chou, cinq espèces de moustiques, les puces, la mouche domestique... L'ail frais démontre aussi des effets ovicides sur divers insectes. Le poireau est toxique pour la mouche du vinaigre.

Pulvériser dans un but répulsif, insecticide et/ou fongicide une infusion d'un ou plusieurs *Allium* (ail, oignon, poireau, ciboule, ciboulette...).

Pour prévenir le développement de maladies cryptogamiques (oïdium, mildiou, pourriture grise, maladie des taches noires, rouille, tavelure...), on pourra utiliser une décoction d'ail, d'échalote, de ciboule, de ciboulette ou de déchets d'oignon : à pulvériser sur les plantes concernées et à verser à leurs pieds. On peut également utiliser l'infusion (ou purin) d'ail (avec éventuellement un oignon) en pulvérisation pour prévenir ou traiter l'invasion de thrips, pucerons, acariens et tarsonème du fraisier. Utilisez aussi cette infusion pour lutter contre la pourriture grise du fraisier et la cloque du pêcher : épandez le liquide à leur pied.

Infusion d'ail (avec ou sans oignon)

Faites infuser 10 g d'ail frais haché dans 1 litre d'eau bouillante pendant vingt-quatre heures; vous pouvez éventuellement y ajouter un oignon finement émincé. Filtrez puis pulvérisez l'infusion ainsi obtenue non diluée sur les plantes concernées. Ne la conservez pas, mais refaites cette infusion avant chaque utilisation.

N'hésitez pas à disperser de l'ail séché ou en poudre autour des jeunes plants du potager pour dissuader les gourmands indésirables.

Les déchets d'ail seraient aussi capables de repousser les campagnols; placez-les aux endroits stratégiques dans votre jardin.

Biodésinfection des sols

La biofumigation (ou biodésinfection) est une méthode utilisée en agriculture biologique et dont le but est de réduire le nombre de pathogènes, de ravageurs et de semences de mauvaises herbes dans le sol. Elle est basée sur l'utilisation de plantes riches en composés soufrés, comme les Alliées. Lors de la décomposition de ces plantes dans le sol, les composés soufrés sont transformés en molécules volatiles et toxiques pour certains organismes du sol.

Des études menées en France ont démontré que les produits de dégradation de déchets d'oignon et de poireau, après enfouissement dans le sol, présentent une activité insecticide et fongicide qui dure au moins 3 jours.

Conclusion

Vous avez maintenant engrangé beaucoup d'informations à propos des Alliacées et de ce qu'elles peuvent faire pour vous. J'espère que cet ouvrage vous donnera envie d'aller plus loin et de partir à la découverte d'espèces et de saveurs moins connues qui existent de par le monde – et elles sont nombreuses ! Je vous souhaite également de belles expériences gustatives et potagères avec ces merveilleux légumes qui font le bonheur de nombreux peuples depuis des millénaires.

Événements autour des Alliacées en France

Ces événements sont classés par espèce puis chronologiquement (les dates sont soumises aux périodes de récolte).

Ail

Foire à l'ail à Uzès (Gard), le 24 juin: <http://www.uzes.fr>

Foire à l'ail et au basilic à Tours (Indre-et-Loire), le 26 juillet:
www.tours-tourisme.fr

Fête de l'ail blanc à Beaumont-de-Lomagne (Tarn-et-Garonne),
un dimanche fin juillet: www.tourisme82.com

Fête de l'ail à Cherrueix (Ille-et-Vilaine), un dimanche fin juillet:
<http://www.fetedelail.fr>

Foire à l'ail et aux produits régionaux à Sanary (Var) (organisée
par la Ligue contre le Cancer), un dimanche fin juillet: www.sanary.com

Fête de l'ail rose à Lautrec (Tarn), le premier vendredi du mois
d'août: www.ailrosedelautrec.com

Foire à l'ail de Billom (Puy-de-Dôme), le deuxième week-end
d'août: www.auvergne.chambagri.fr

Foire à l'ail de Locon (Pas-de-Calais), un dimanche de la seconde
quinzaine d'août: www.foirealail.com

Marché de l'ail à Saint-Clar de Lomagne (Gers), le troisième jeudi d'août : www.tourisme-coeurdelomagne.fr

Foire à l'ail fumé à Arleux (Nord), le premier week-end de septembre : www.arleux.fr

Échalote

Fête de l'échalote à Chemellier (Maine-et-Loire), un dimanche de la mi-juillet : <http://www.vegepolys.eu>

Fête de l'échalote à La Moutade (Puy-de-Dôme), un week-end de la seconde quinzaine de juillet : <http://lamoutade.com>

Foire à l'échalote de Busnes (Pas-de-Calais), le second week-end de septembre : <http://www.villagedebusnes.fr>

Oignon

Fête des jardins (pour la promotion de l'oignon de Saint-Turjan) à Saint-Trojan-les-Bains (Charente-Maritime), un dimanche de la seconde quinzaine de mai : <http://www.st-trojan-les-bains.fr>

Fête de l'oignon à Trébons (Hautes-Pyrénées), un week-end de la première quinzaine de juin : www.tourisme-hautes-pyrenees.com

Fête de l'oignon et du terroir à Luttange (Moselle), le premier dimanche d'août : www.arcmosellan.fr

Foire aux oignons de Thairé d'Aunis (Charente-Maritime), mi-août : <http://www.thaire.net>

Fête de l'oignon rosé de Roscoff à Roscoff (Finistère), un week-end de la seconde quinzaine d'août : <http://www.roscoff-tourisme.com>

Foire aux oignons de Tournon-sur-Rhône (Ardèche), le 29 août : <http://www.fetes-et-foires.com>

Foire aux oignons de Coutras (Gironde), le dernier mercredi d'août : <http://www.mairie-coutras33.fr>

Foire de l'oignon doux à Citou (Aude), le premier dimanche de septembre : <http://www.audetourisme.com>

Fête de l'oignon doré à Mulhouse (Haut-Rhin), un week-end de la première quinzaine de septembre : <http://www.lavieamulhouse.com>

Foire aux oignons à Brumath (Bas-Rhin), un week-end de la seconde quinzaine de septembre : <http://www.brumath.fr>

Foire aux oignons de la Saint-Michel à Caen (Calvados), le premier samedi d'octobre : <http://www.caen.fr>

Foire de la pomme et de l'oignon à Vigan (Gard), un dimanche de la seconde quinzaine d'octobre : www.paysviganais.fr

Foire aux oignons de Givet (Ardennes), le 11 novembre : <http://www.givet.fr/vivre/foireoignons.php>

Foire aux oignons de Mantes-la-Jolie (Yvelines), un dimanche de la seconde quinzaine de novembre : <http://www.manteslajolie.fr>

Foire aux oignons au Mans (Sarthe), début septembre : <http://www.lemans.maville.com>

Poireau

Fête du poireau à Moncheaux, un dimanche de la première quinzaine d'avril : <http://www.moncheaux.fr>

Fête du poireau (Poireau Folie's) à Verquin (Pas-de-Calais), le premier week-end d'octobre : <http://www.ville-verquin.fr>

Adresses et sites Internet

Producteurs

Association Nationale Interprofessionnelle de l'Ail: <http://www.ail-de-caractere.fr>

Eurobulbe (producteur d'ails, d'échalotes et d'oignons): <http://www.eurobulbe.fr>

La Maison de l'Ail: <http://www.maison-de-lail.com>

AOC, AOP, IGP, Label Rouge...

Ail rose de Lautrec: <http://www.ailrosedelautrec.com>

Ail rose d'Auvergne: <http://www.auvergne.chambagri.fr>

Ail blanc de Lomagne: <http://www.ailblancdelomagne.com>

Ail blanc de la Drôme: <http://www.aildromois.com>

Ail violet de Cadours: <http://www.ail-violet-cadours.fr>

Oignon doux des Cévennes: <http://www.oignon-doux-des-cevennes.fr>

Oignon de Roscoff: <http://www.roscoff-tourisme.com>

Poireau de Créances: <http://www.jedecouvrelafrance.com/f-5391.manche-poireau-creances.html>

Sites d'informations

<http://www.fruits-legumes.org>

<http://fr.ekopedia.org>

http://www.vegetables.co.nz/resources/1files/pdf/booklet_onion_leek_garlic.pdf

Bibliographie

Livres en français

Melissa Corkhill, *Mes remèdes naturels*, Éditions Rustica, 2011

Sylvie Hampikian, *Soins naturels des quatre saisons : blessures, fatigues, allergies, coups de froid*, Éditions Terre Vivante, 2011

Nathalie Kholodovitch, *L'oignon, saveurs et vertus*, Éditions Grancher, 2011

Anne McIntyre, *Ma petite pharmacie du balcon*, Éditions Marabout, 2011

Claire Martel, Valéry Maître de Kroon, *Tout est bon dans l'ail et l'oignon*, Éditions Sud-Ouest, 2011

Henri Puget, Régine Teyssot, *Remèdes de famille : se soigner malin et naturel de A à Z*, Éditions de la Martinière, 2011

Magali Amir, *Vieux remèdes de nos grands-mères : histoire et usage des plantes en France*, Éditions Ouest-France, 2010

Pauline Blancard, *Histoire du goût : histoire, anecdotes et recettes de 100 produits traditionnels*, Éditions De Vecchi, 2010

Stéphanie Bright, Vincent Cueff, *Mettez de l'ail dans votre vie*, Éditions Jouvence, 2010

- Philippe Chavanne, *Ail, miel, huile d'olive, le trio miracle de votre santé*, Éditions Ixelles, 2010
- Anne-Claire Gagnon et al., *Le guide des plantes qui soignent*, Vidal, 2010
- Phytothérapie: la santé par les plantes*, sélection du Reader's Digest/Vidal, 2^e édition, 2010
- Bénédicte Boudassou, *Plantes amies du jardin bio*, Éditions Larousse, 2009
- Nathalie Cousin, *Fruits et légumes: 1 001 usages bien-être*, Éditions Rustica, 2009
- Dietrich Frohne, Hans Jürgen Pfänder, Robert Anton, *Plantes à risques*, Éditions Tec & Doc, 2009
- Martina Krcmar, *L'ail, saveurs et vertus*, Éditions Grancher, 2008
- Pierrette Nardo, *Mes bonnes plantes et mes bonnes herbes*, Éditions Rustica, 2008
- Souci, Fachmann, Kraut, *La composition des aliments: tableaux des valeurs nutritives*, Éditions Taylor & Francis, 2008
- Jean-Paul Thorez, *Pucerons, mildiou, limaces...: prévenir, identifier, soigner bio*, Éditions Terre Vivante, 2008
- Jean Bruneton, *Plantes toxiques – Végétaux dangereux pour l'Homme et les animaux*, 3^e édition, Éditions Tec & Doc, 2005

Eberhard Teuscher, Robert Anton, Annelise Lobstein, *Plantes aromatiques: épices, aromates, condiments et huiles essentielles*, Éditions Tec & Doc, 2005

Josette et Vincent Rousselet-Blanc, *Les remèdes de grand-mère, ça marche*, Éditions J'ai lu, 2003

Hans Wagner, *Le poireau préfère les fraises: les meilleures associations de plantes*, Éditions Terre Vivante, 2001

Livres en anglais

Dale Pinnock, *Medicinal cookery: how you can benefit from Nature's edible pharmacy*, Right Way editions, 2011.

Editors of Whole Living Magazine, *Power foods: 150 recipes with the 38 healthiest ingredients*, Clarkson Potter editions, 2011.

Gurpareet Bains, *Indian Superfood*, Absolute Press editions, 2010.

Natalie Savona, *Wonderfoods: amazing ingredients and recipes for optimum health*, Quadrille Publishing Ltd editions, 2006.

James Joseph, Daniel Nadeau, Anne Underwood, *The color code: a revolutionary eating plan for optimum health*, Hyperion editions, 2002.

Publications en anglais

- Acta Biol. Szeged. (2003); 47(1-4) : 103-106.
- Acta Medica Bulgarica (2011); Vol. XXXVIII (1) : 99-104.
- Advances in Natural Therapy (2001); 18(4) : 189-193.
- Afr. J. Microbiol. Res. (2009); 3(11) : 747-750.
- AJMS (2010); 2(2) : 62-65.
- AJP - Heart (2006); 291(5) : H2431-H2438.
- Am. Fam. Physician (2005); 72 : 103-106.
- Angle Orthodontist (2011); 81(5) : 895-900
- Annu. Rev. Biomed. Sci. (2008); 10 : 6-26.
- Appl. Environ. Microbiol. (1987); 53(3) : 615-617.
- Appl. Microbiol. Biotechnol. (2001); 57(3) : 282-286.
- Arch. Biol. Sci. (2009); 61(1) : 135-140
- Arch. Intern. Med. (2007); 167(4) : 325-326.
- Arch. Intern. Med. (2007); 167(4) : 346-53.
- APJCP (2004); 5 : 237-245.
- APJCP (2005); 6 : 387-395.
- Asia Pac. J. Clin. Nutr. (2008); 17(S1) : 249-252.
- Biologics (2008); 2(1) : 143-149.
- Biosci. Biotechnol. Biochem. (2008); 72(11) : 2987-91.
- BMC Cardiovasc. Disord. (2008); 8(13).
- Br. J. Nutr. (2011); 105(8) : 1164-72.
- Cancer Chemother. Pharmacol. (2009); 63(5) : 873-880.
- Cancer Lett. (2008); 269 : 315-325.
- Chem-Biol Interact. (2009); 177(3) : 227-233.

Cent. Eur. J. Biol. (2009); 4(2) : 224-228.
 Clin. Exp. Pharmacol. Physiol. (1997); 24(3-4) : 235-42.
 Comp. Biochem. Phys. C (2003); 136(4) : 377-386.
 Crit. Care Med. (2008); 36(12) : 3226-3232.
 Crit. Rev. Food Sci. Nutr. (2009); 49(6) : 538-551.
 Curr. Med. Chem. (2005); 12(19) : 2215-2225.
 Curr. Opin. Gastroenterol. (2009); 25 : 116-121.
 East. Mediterr. Health J. (2008); 14(1) : 195-205.
 Environ. Toxicol. Pharmacol. (2011); 32(2) : 266-274.
 Evid. Based Complement. Alternat. Med. (2009).
 Eur. J. Pharmacol. (2007); 561(1-3) : 32-38.
 Fitoterapia (2008); 79(4) : 303-305.
 Food (2007); 1(2) : 193-201.
 Food Chem. Toxicol. (2010); 48(3) : 928-936.
 Food Chem. Toxicol. (2010); 48(3) : 951-956.
 Food Chem. (2009); 112 : 374-380.
 Food (Global Science Books)
 Health and anti-aging benefits of aged garlic extract : <http://www.encognitive.com/files/Health%20and%20Anti-Aging%20Benefits%20of%20Aged%20Garlic%20Extract.pdf>
 Hemijska Industrija (2011); 65(4) : 473-477.
 Immunol. Invest. (2007); 36(1) : 105-114.
 Int. J. Dent. Hyg. (2007); 5(2) : 109-115.
 Int. J. Food Prop. (2010); 14(1) : 92-101.
 Int. J. Pharmacol. (2011); 7(6) : 736-744.
 Intern. J. Appl. Res. Vet. Med. (2010); 8(3) : 161-169.

- Internet J. Epidemiol. (2008); 6(1).
- Internet J. Nutr. Wellness (2009): 7(1).
- Iran. J. Kidney Dis. (2011); 5(3): 194-200.
- Iran. J. Neurol. (2009); 7(26-27): 527-534.
- ISHS Acta Horticulturae 517: XXV International Horticultural Congress, Part 7: Quality of Horticultural Products (2000).
- J. Agric. Food Chem. (1998); 46(12): 4904-4908.
- J. Agric. Food Chem. (2001); 49(6): 3106-3112.
- J. Agric. Food Chem. (2005); 53(9): 3408-3414.
- J. Agric. Food Chem. (2007); 55(4): 1280-1288.
- J. Agric. Food Chem (2008); 56(12): 4418-4426.
- J. Appl. Microbiol. (2002); 93(3): 398-405.
- J. Appl. Toxicol. (2008); 28(7): 908-919.
- J. Clin. Biochem. Nutr. (2007); 41: 218-223.
- J. Compl. Integr. Med. (2008); 5(1).
- J. Ethnopharmacol. (2006); 103(3): 333-337.
- J. Food Biochem. (2009); 33(2): 184-200.
- J. Food Sci. Nutr. (2009); 14: 1-7.
- J. Gorgan Univ. Med. Sci. (2009); 11(3): 13-17.
- J. Indian Soc. Pedod. Prev. Dent. (2007); 25(4): 164-168.
- J. Med. Food (2004); 7(3): 327-333.
- J. Med. Food (2011); 14(7-8): 732-738.
- J. Med. Food (2011); 14(11): 1338-1343.
- J. Med. Plants Res. (2011); 5(10): 2041-2046.
- J. Nat. Med. Ass. (1988); 80(4): 439-445.
- J. Neurochem. (2011); 117(3): 388-402.

J. Nutr. (2001); 131(3) : 980S-984S.
 J. Nutr. (2001); 131: 1100S-1105S.
 J. Nutr. (2006); 136(3 Suppl): 736S-740S.
 J. Nutr. (2007); 137: 2264-2269.
 J. Nutr. Biochem. (2010); 21(12) : 1238-1250.
 J. Nutr. Biochem. (2011); 22(10) : 937-944.
 J. Ocul. Pharmacol. Ther. (2009); 25(5) : 395-400.
 JPCCR (2008); 2(2) : 135-139.
 Jpn J. Cancer Res. (1999); 90(6) : 614-621.
 JSSU (2011); 19(1) : 65-74.
 Kor. J. Food Sci. Technol. (2008); 40(4) : 443-448.
 Libyan J. Med. (2008); 3(1) : 23-33.
 Life Sci. (2003); 72(14) : 1583-1594.
 Maturitas (2010); 67(2) : 144-50.
 Med. Sci. Monit. (2002); 8(8) : BR328-337.
 Mol. Cell. Biochem. (1993); 119(1-2) : 143-150.
 Mol. Nutr. Food Res. - Special Issue: Garlic (2007); 51(11) : 1345-1352.
 Neth. J. Med. (2009); 67(6) : 212-219.
 Nutr. Food Sci. (2007); 37(3) : 178-83.
 Nutr. J. (2002); 1(4).
 Nutr. Res. (2010); 30(6) : 435-440.
 Nutr. Res. Pract. (2009); 3(2) : 156-161.
 Nutr. Res. Rev. (2009); 22 : 39-48.
 Pak. J. Biol. Sci. (2009); 12(10) : 765-771.
 Pharmacol. (2009); 83(4) : 197-204.

- Phcog. Rev. (2009); 3(5): 170-180.
- Phytoma – La défense des végétaux (2005); 578: 40-43.
- Phytother. Res. (2001); 25(1): 92-100.
- Phytother. Res. (2004); 18(5): 389-394
- Phytotherapy Research (2006); 20(1): 21-27.
- Phytother. Res. (2006); 20(1): 76-78.
- Phytother. Res. (2006); 20(5): 408-415.
- Phytother. Res. (2006); 20(7): 581-4.
- Phytother. Res. (2007); 21(11): 1045-1054.
- Phytother. Res. (2010); 24(4): 602-608.
- Plant Foods Hum. Nutr. (2006); 61(4): 157-60.
- Prey. Med. (1993); 22: 712-722.
- Recent Pat. Antiinfect. Drug Discov. (2008); 3(2): 149-152.
- Ren. Fail. (2011); 33(7): 718-725.
- Res. J. Vet. Sci. (2010); 3(1): 13-27.
- Revue canadienne de physiologie et pharmacologie (2009) 87(8): 633-640.
- Revue suisse de viticulture, arboriculture, horticulture (2007); 39(2): 145-150.
- Toxicol. Environ. Chem. (2010); 92(7): 1357-1372.
- Trivandrum Dent. J. (2010); 1(1): 33-41.
- Veer Bala Gupta PhD thesis (2007), University of Mysore.

Index

(les recettes ne sont pas incluses)

β-carotène 33, 37

β-amyloïde 57

A

Abcès 112

accident vasculaire 87

acide

 arachidonique 43-44

 phénoliques 35, 42, 48

 salicylique 33-34

 urique 69

acné 112

adhésion 123

agrégant plaquettaire 61

agrégation plaquettaire 59-60,

 62, 64

ail 12, 16, 18-21, 26, 28-29,

 32-33, 37, 41, 44-46, 49-

 50, 53-54, 56-62, 64-68,

 72-81, 83-86, 128, 130

de cerf 17

des bois 17, 24

des ours 12, 17, 20, 22, 24,

 26-27, 32-33, 41, 51, 62,

 65, 68, 73, 85

des vignes 17, 41

doré 17

jaune 17, 41

noir 86, 87

nouveau 23, 24

rocambole 17

vieilli 86

aillet 24

ajoène 28, 37, 49-51, 60

allaitement 70

allergies 71

alliées 11, 12

allicine 28-29, 37, 44-46, 49,

 51-52, 60, 79, 80

alliinase 28-29, 45

alliine 28, 37, 60

allium 11-12, 28, 81, 82

Alzheimer 39, 56-57

angine de poitrine 62

anthocyanes 35, 42

antibactériens 45

anticoagulant 29-30, 84

antifongiques 50

anti-inflammatoire 43, 45, 53,

 61, 66, 75, 81

- antioxydant 24, 29, 30, 39, 40, 42, 44-45, 53, 56-57, 61, 63-64, 66-67, 81, 86-87
- antiparasitaires 49
- antiseptique 15, 48, 76
- antiviraux 49
- AOC 19
- AOP 19
- apigénine 35
- apoptose 44, 53, 57, 68
- arthrite 74
- arthrose 43
- associations 89
 - favorables et défavorables 128
- asthme 45, 71, 113
- athérosclérose 39, 43, 61, 63, 87
- auto-immunes 44
- AVC (accident vasculaire cérébral) 57
- ayurvédique 14
- B**
- b-carotène 32
- biodésinfection 131
- bois vermoulu 124
- bosses 113
- boutons
 - de fièvre 112
 - floraux 23-24, 27
 - infectés 112
- bronchite 71, 113
- bulbilles 24-25, 27
- C**
- campagnols 131
- cancer 39, 43-45, 47, 52
- candidoses 50
- cardiovasculaire 29, 39, 43-45, 58, 69, 87
- caroténoïdes 37, 39, 42, 69
- cataracte 67, 70
- cépaènes 37, 44-45, 63, 71
- cerveau 56
- cheveux 72
 - à tendance grasse 119
- chimie 35
 - alimentaire 28
- chlorophylles 38
- cholestérol 59, 62-64
- ciboulail 16
- ciboule 12, 16, 22, 24, 26-27, 41, 51, 64, 73, 130
 - chinoise 24, 27
 - de Chine 16
 - perpétuelle 24
- ciboulette 12, 16, 18, 20, 22, 24, 26-27, 32-33, 41, 48, 73-74, 129-130
 - chinoise 16
- cive 16, 20, 24, 26
- compléments alimentaires 78, 83
- composés soufrés 28, 36-37, 44-45, 48-49, 52, 60-61, 63-64, 67, 72, 74, 76, 80
- condiment 20, 27
- conserve 24
- contusions 113
- cors 114
- coups 113
- COX 44-45
- crise cardiaque 62, 68
- Crucifères 56
- cueillette 22

Cuir ou vernis terni 124

cuisine 15

cuisson 29-30

cultivars 18

cyclooxygénases 43

cystine 32, 37, 72

cystite 76

D

dégénérescence maculaire 69-70

déoxycépaènes 37

dépression 58

dépuratifs 75

détoxification 52, 72

diabète 39, 44, 64-65, 69, 87

digestion 73

diurétique 74

diurétiques 75

douleurs

articulaires 75

dentaires 115

musculaires et articulaires 115

durillons 114

E

échalote 12, 16, 18, 20-21, 26,

37, 47-48, 51, 55, 64, 73, 130

effets indésirables 85

Égypte 13

espèces 16

F

fatigue 75

fibres 32-33, 36, 52, 73, 77

fibrinolyse 60, 63

flavones 35, 42

flavonoïdes 35, 39, 42, 52

antioxydants 70

flavonols 35, 42

fleurs 23-24, 51

fongicide 129-130

foulures 116

fructanes 36, 52, 73

furoncles 116

G

gingivites 79

glycémie 64

goutte 69, 116

graines 25-26

germées 25

grippe 49, 78, 113

H

haleine aillée 76

hématomes 113

hémorroïdes 117

herpès 49

huiles essentielles 81-82

hypoglycémique 65

I

IGP 19

infarctus 63

du myocarde 62, 87

infections urinaires 76

inflammation 39, 44, 55, 61, 66

insecticide 129-130

interactions 84

J

jardin 126

bio 127

K

kaempférol 35, 52

L

Label Rouge 19

légumes 20, 28
leucotriènes 44
ligne 32
lipides sanguins 58, 61
lipooxygénases 43
LOX 44
lutéine 37, 69, 70
lutéoline 35

M

maison 123
maladies
 cryptogamiques 128, 130
 inflammatoires chroniques
 intestinales (MICI) 43
masque pour le visage 117
mauvaises odeurs 124
maux de gorge 76-77, 118
maux de tête 118
ménopause 66
métaux lourds 72-73
méthionine 32, 72
MICI 44
minceur 77
minéraux 32, 74, 77, 80
moustiques 124
mycoses plantaires 118
myricétine 35

N

neuro-dégénératives 39, 43-44,
 57, 87
neuro-protection 56

O

odeurs de poisson 125
oignon 12, 16, 18-21, 23, 26, 30,
 33, 37, 41-42, 44-45, 47, 53-58,
 63, 66, 68-70, 73-77, 119, 128

cébette 24
grelot 16, 27
grelots 24-25
nouveau 24
perpétuel 22
perpétuels 24, 27
rocambole 16
rouge 35-36, 41
sauvage 17, 24

oligo-éléments 32, 77, 81
oméga 32
ongles 72
ORAC 40-42
organes 67-68, 87
ornementales 127
ostéoporose 65-66

P

panaris 119
parasitose 49
Parkinson 39, 56
parodontites 79
Pasteur 14
peaux 119
peindre un châssis de fenêtre
 125
perte de cheveux 120
phytothérapie 83
pigments 35, 37-38
piqûres d'insectes, prurit et venin
 120
plaies superficielles 121
plaques
 d'athérome 61
 dentaires 79
poireau 12, 16, 18-20, 22-23,
 32-33, 41, 51, 55-56, 64, 73-75,
 77, 80, 129

de conserve 27
de vigne 17, 23
primeur 26
sauvage 17, 23-24
polyphénol 35, 42, 45, 58, 60
polysaccharides 36, 55, 73
prébiotiques 36, 73
pression artérielle 64
production 20
prostaglandines 43-44
protection 67
protéger 87
purin d'ail 130

Q
quercétine 35, 42, 45, 52, 55, 58,
60, 66, 69, 70

R
radicaux libres 39, 44
ramps 17, 24
récolte 20
réfrigérateur 125
refroidissement 78
répulsif 129, 130
rhumatismes 43, 74
rhume 78, 113
rouille 126

S
S-allylcystéine 37, 52, 56-57, 65
santé 31
dentaire et buccale 79
saponine 38, 55, 67, 74
sauvages 22
sélénium 32-33, 39, 42, 52, 72
sinusites 122
soufrés 47, 54

stress oxydant 39, 61, 66, 70
sulfures d'allyle 37, 48, 52

T
tartre 125
teinture d'ail 77
tension artérielle 59, 62
terpénoïdes 37
thiols 45, 61
thiosulfates 28, 44-45, 63, 71-72
torticolis 115
toux 77, 113
toxicité 38
traces de gras/graisse 125
triglycérides 59, 61, 63
troubles circulatoires 122
tryptophane 32, 34

U
ulcères 43, 47, 54
utilisation 23

V
valeurs nutritionnelles 32
variétés 16, 18, 55
vermifuge 15, 50, 80
verrues 122
vieillir 86
vieillesse 39, 65, 80
virus 49
vitamine 32, 34, 39, 42, 52, 77, 81

Y
yeux 69

Z
zéaxanthine 37, 69, 70

Table des matières

Remerciements	5
Avertissement	7
Introduction	9
Chapitre 1	
À la découverte des Alliées	11
Un peu de botanique	11
Des plantes utilisées depuis des millénaires	12
Des plantes utilisées dans le monde entier	15
Espèces et variétés	16
Les appellations et labels	19
Les zones de production et de récolte en France	20
Bien choisir ses Alliées	21
Quelques conseils d'utilisation	23
Quelques conseils de conservation	26
Les modes de cuisson	27
Chapitre 2	
Les effets bénéfiques des Alliées pour la santé	31
Les valeurs nutritionnelles	32
Un peu de chimie	35

De multiples propriétés bénéfiques.....	39
Les Alliées pour prévenir certaines maladies.....	52
Les Alliées pour améliorer votre santé au quotidien.....	70
Les Alliées en compléments alimentaires et phytothérapie	83
Un cas particulier: l'ail noir ou ail vieilli.....	86
Chapitre 3	
Déguster les Alliées.....	89
Les bonnes associations	89
Recettes	92
CRÈME DE POIREAUX AU CURRY.....	92
SALADE D'HIVER TOUTE ROUGE	93
VELOUTÉ DÉTOX À L'AIL	93
FOCACCIA À L'OIGNON NOUVEAU, GRAINES D'OIGNON ET PARMESAN	94
GOUGÈRES À LA CIBOULE.....	95
PAIN AILLÉ OU TOASTS À L'AIL.....	96
PÂTE À TARTE SAIN ET ALLIÉE	96
PETITS CAKES SALÉS ALLÉGÉS	97
SABLÉS SALÉS AUX GRAINES DE POIREAUX ET COMTÉ.....	98
TARTELETTES ALLÉGÉES À L'OIGNON ET AUX HERBES AROMATIQUES	98
PASTA CU L'AGGHIA (PÂTES À L'AIL)	99
POIREAUX AU JAMBON.....	99
QUICHE À L'AIL NOUVEAU, CIBOULETTE, OIGNONS ET AUTRES BONNES HERBES.....	100
SPAGHETTI À LA CIBOULETTE ET À L'AIL DES OURS EN FLEURS	
ET ASPERGES	101

TRIANGLES CROUSTILLANTS AUX DEUX AILS, SARDINES, CITRON ET PIGNONS SUR LIT DE SALADE CORSÉE.....	102
AILS ET OIGNONS NOUVEAUX EN CROÛTE DE MIEL ET DE SÉSAME ..	103
CHAMP COMME EN IRLANDE.....	103
TÊTES D'AIL CONFITES AUX HERBES MÉRIDIONALES.....	104
AÏOLI AUX GRAINES GERMÉES D'ALLIUM	105
CAVIAR D'AUBERGINES À LA CIBOULETTE	105
BEURRE À LA CIBOULETTE	106
CONSERVE D'AIL NOUVEAU OU D'AIL DES OURS À L'HUILE D'OLIVE ..	107
CONSERVE DE BOUTONS FLORAUX D'AIL DES OURS OU DE CIBOULETTE	108
HUILE PARFUMÉE À L'AIL ET AUX HERBES	108
PURÉE D'AIL	109
ŒUFS DE PÂQUES ROUGES	109

Chapitre 4

Des soins santé et beauté avec les Alliées	111
--	-----

Chapitre 5

Maison et jardin	123
À la maison	123
Au jardin.....	126
Conclusion	133
Événements autour des Alliées en France.....	135
Adresses et sites Internet.....	139
Bibliographie.....	141
Index	149