

QU'EST-CE QUE L'AIL NOIR ?

L'ail noir est produit par une maturation humide à une température de 60 à 80° de l'ail pendant une douzaine de jours. Il est ensuite partiellement séché. Lors de cette transformation, les sucres naturellement présents dans l'ail caramélisent, ce qui lui donne sa couleur noire et ses gousses moelleuses. D'autres réactions s'opèrent et on retrouve dans l'ail noir des arômes doux et confis avec une note finale un peu acide. On y retrouve des goûts de résinée, de pruneaux séchés, de champignons, de vinaigre balsamique ou encore de tamarin. Il n'y a aucun ingrédient ajouté ou d'additif pour obtenir l'ail noir. L'allicine, substance en bonne partie responsable du goût fort et piquant de l'ail qui reste en bouche et peut donner une haleine un peu forte, disparaît lors de la maturation.

L'ail noir a les mêmes bienfaits pour la santé que l'ail frais (il contient beaucoup d'antioxydants), mais ceux-ci pourraient même être encore plus concentrés et biodisponibles. On peut en faire des cures pour profiter de ses effets multiples qu'il aurait sur le système immunitaire ou cardio-vasculaire.

En cuisine, il peut être utilisé tant dans des plats salés que sucrés, soit en éminçant finement les gousses, soit en les écrasant.

On peut simplement l'écraser et le mélanger à du fromage de chèvre frais ou à du beurre pour en faire une tartinade délicieuse ou un beurre à faire fondre sur les légumes ou les pommes de terre. On peut également le mélanger à des légumes ou champignons sautés que l'on dégustera avec du riz par exemple. En remplaçant de l'ail frais dans des bruschettas ou écrasé dans une vinaigrette ou un houmous, il permettra de revisiter des classiques.

Dans les desserts, certains l'utilisent dans des recettes chocolatées (gâteaux, fondants, truffes) ou des cakes aux fruits secs, pommes, poires ou épices.