Sur le plan nutritionnel, l'ail noir est encore plus antioxidant que l'ail frais.

VAUCLUSE.FR

En plus d'avoir une texture et un goût très appréciable pour le palais, le bulbe, une fois noirci, intègre la prestigieuse famille des super-aliments. Sur le plan nutritionnel, l'ail noir est encore plus antioxidant que l'ail frais, et favoriserait l'afflux sanguin tout en jouant le rôle d'anti-inflammatoire. Et si à l'origine il semblerait que l'ail noir soit né en Asie où on utilisait de l'eau de mer pour le produire, il est tout à fait possible de le réaliser ici, dans le Vaucluse... A condition d'être patient.

En effet, la fermentation de l'ail nécessite une préparation de deux à trois semaines. Et bonne nouvelle : pour obtenir ce précieux aliment, la méthode est relativement simple. Que ce soit avec un rice cooker ou avec une machine prévue à cet effet, l'essentiel consiste à laisser l'ail cuire à très basse température (la fonction maintenir au chaud du rice cooker faisant parfaitement l’affaire) dans un caisson dans lequel le taux d'humidité est maintenu entre 70 et 90 %.

Au bout d'une dizaine de jours minimum, l'extérieur de la plante semble à peine avoir bruni. Mais en réalité, à l'intérieur de la pelure se cache des gousses arborant un noir de jais, extrêmement souple, comme confites, au gout à la fois acidulé et sucré. En somme, c'est tout une complexité aromatique qui en ressort, et qui peut être employée en cuisine de bien des manières.

L'ail noir : un super-aliment à faire chez soi

S'il rencontre un succès grandissant en Europe, ce n'est pas pour rien. L'ail noir - qui contrairement à ce que l'on pourrait croire n'est pas une variété d'ail mais bien un bulbe d'ail blanc transformé par un procédé de fermentation spécifique - bénéficie de nombreux avantages.

Vaucluse
Chargement...

.

Hôtel du Département
Rue Viala - CS 60516

84909 Avignon Cedex 09
04 90 16 15 00

Département de Vaucluse

.