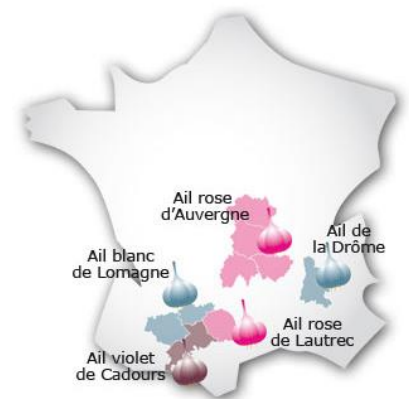


ailnoir

1. quel est le pluriel d'ail ?
2. quels types d'ail existe-t-il ?
3. où pousse l'ail noir ?
4. vous connaissez l'ail noir ?
5. comment décrire son goût ?
6. quelle est sa texture ?
7. d'où vient-il ?
8. comment fabriquer l'ail noir ?
9. quel est le temps de fabrication ?
10. comment utilise-t-on l'ail noir ?
11. comment est-il vendu ?
12. expliquez le mot « gousse »
13. où trouve-t-on l'ail noir en France ?
14. comment choisir un bon ail noir ?
15. quel est le prix ordinaire de l'ail noir ?
16. un bon ail noir doit avoir une couleur marronâtre ?
17. comment peut-on le cuisiner ?
18. l'ail noir c'est comme l'ail blanc ?
19. quels sont les bienfaits de l'ail noir ?
20. et connaissez-vous les bienfaits de l'ail ordinaire ?
21. quelles sont les recettes avec l'ail noir ?
22. est-ce que vous aimeriez essayer de cuisiner avec l'ail noir ?
23. vous utilisez beaucoup d'ail dans votre cuisine personnelle ?
24. expliquez votre recette préférée !



ANTI-OXYDANTS

RÉDUCTION du CHOLESTÉROL

PROTECTION du CERVEAU

ANTI-BACTÉRIEN

RÉDUCTION DE L'HYPERTENSION

PROTECTION des ARTÈRES

PROTECTION du CŒUR

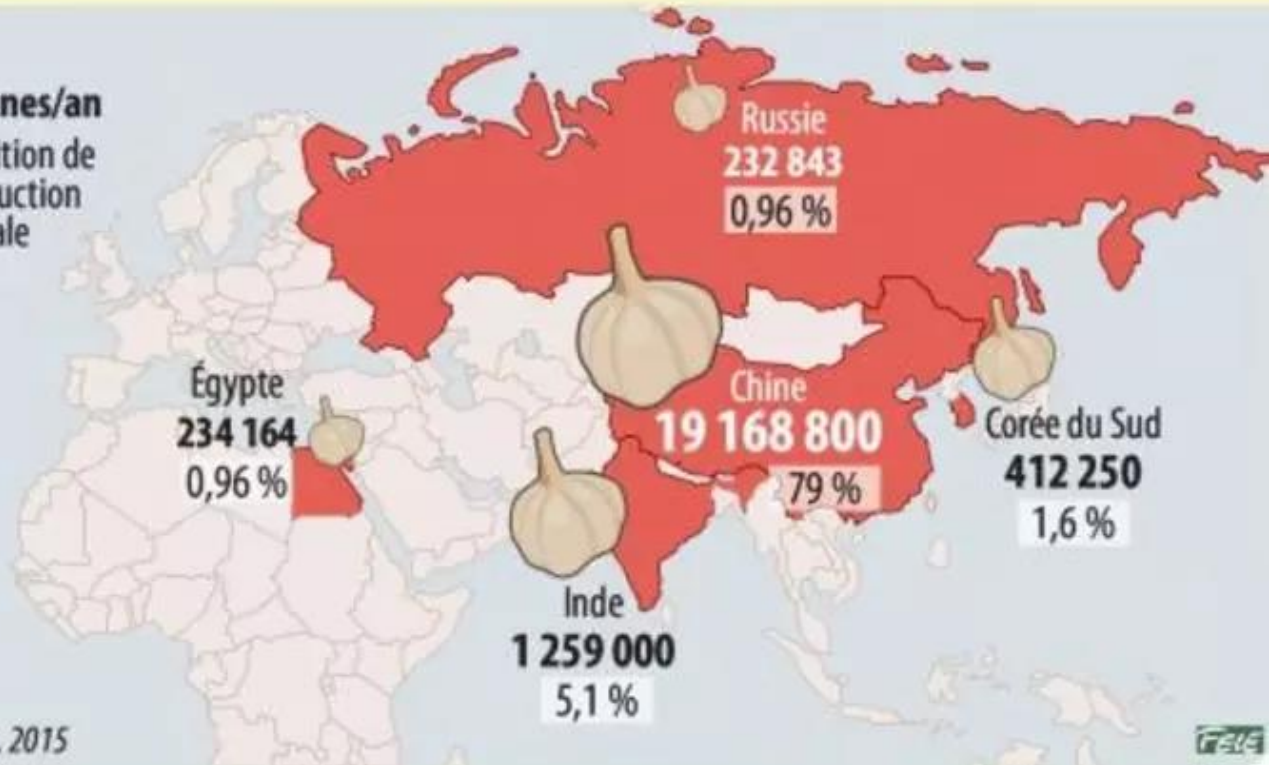
AUGMENTATION de l'IMMUNITÉ

- Isoleucine - 260 mg
- Leucine - 340 mg
- Lysine - 170 mg
- Méthionine - 70 mg
- Cystine - 90 mg
- Phénylalanine - 230 mg
- TYR - 170 mg
- Thréonine - 170 mg
- Tryptophane - 30 mg
- Valine - 270 mg
- Arginine - 640 mg
- Histidine - 70 mg
- Asparagine - 550 mg
- 1130 mg - Glutamine
- 210 mg - Glycine
- 100 mg - Proline
- 240mg - Sérine
- 38.4mg - Sodium
- 888mg - Magnésium
- 21.8mg - Potassium
- 1.5mg - Calcium
- 1.01mg - Fer
- 4.9g - Fibres
- 21.6g - Fructose
- 0.09g - Vitamine b1
- 1.01mg - Zinc
- 1.5mg - Fer

Production mondiale d'ail

En 2013

■ En tonnes/an
■ Répartition de la production mondiale



Source : FAO, 2015

APPORTS NUTRITIONNELS DE L'AIL*

Macro-nutriments	
Protéines (g/100g)	7,9
Glucides (g/100g)	21,5
Sucres (g/100g)	1,57
Fibres (g/100g)	4,7
Lipides (g/100g)	0,47
Cholestérol (mg/100g)	0
AG saturés (g/100g)	0,0
AG monoinsaturés (g/100g)	96
AG polyinsaturés (g/100g)	0,266

Calories:
131 kcal
par 100 gr.



Vitamines:	
Rétinol (µg/100g)	0
Beta-Carotène (µg/100g)	17,5
Vit D (µg/100g)	0
Vit E (mg/100g)	0,01
Vit K1 (µg/100g)	1,7
Vit K2 (µg/100g)	-
Vit C (mg/100g)	17
Vit B1 (mg/100g)	0,13
Vit B2 (mg/100g)	0,03
Vit B3 (mg/100g)	0,3
Vit B5 (mg/100g)	0,596
Vit B6 (mg/100g)	1,18
Vit B12 (µg/100g)	0
Vit. B9 (µg/100g)	5
Minéraux:	
Sodium (mg/100g)	17,6
Magnésium (mg/100g)	20,7
Phosphore (mg/100g)	161
Potassium (mg/100g)	555
Calcium (mg/100g)	17,7
Manganèse (mg/100g)	0,41
Fer (mg/100g)	1,32
Cuivre (mg/100g)	0,085
Zinc (mg/100g)	0,78
Sélénium (µg/100g)	5,1
Iode (µg/100g)	3

Source : Jable Aigual

*FRAIS

Les 8 bienfaits de l'ail

#1 Un puissant antibactérien et antiviral

En raison de sa remarquable **activité antibactérienne et antivirale**, l'ail est utilisé depuis des siècles pour combattre bactéries et virus divers. En effet, son ingrédient actif principal, **l'allicine**, contient de puissantes propriétés antibactériennes, antifongiques et anti-virales connues pour tuer de nombreuses bactéries pathogènes. (Rappelez-vous de ma petite histoire des esclaves égyptiens ou encore des soldats romains qui l'utilisaient pour booster leur immunité !).

Le petit mot de DocteurBonneBouffe.com : L'ail est un excellent condiment à rajouter dans nos plats l'hiver ou pendant les périodes où l'on ressent une petite baisse d'immunité. En plus, il est tellement bon !

#2 Il limite le risque d'intoxications alimentaires

De par ses propriétés anti-bactéries, certaines études ont permis de mettre en évidence que la consommation d'ail aiderait à prévenir les **intoxications alimentaires** en détruisant les bactéries comme la bactérie E. Coli, le Staphylococcus aureus ou encore le Salmonella enteritidis.

Le petit mot de DocteurBonneBouffe.com : Si rajouter de l'ail dans ses plats diminue le risque d'intoxication alimentaire, n'hésitez pas à le rajouter la prochaine fois que vous allez au restaurant :).

#3 Un puissant antioxydant

L'ail est une **source importante d'antioxydants** qui ont la particularité de détruire les **radicaux libres** (=des molécules qui détruisent nos cellules saines et sont à l'origine du vieillissement et de l'apparition d'un grand nombre de maladies).

Le petit mot de DocteurBonneBouffe.com : Consommer de l'ail est donc bénéfique pour limiter les risques d'apparition de certaines maladies.

#4 Il diminue l'inflammation

L'ail est également connu pour ses **vertus anti-inflammatoires**. Or, de nombreuses maladies impliquent une inflammation plus ou moins locale dans l'organisme (bien qu'on ne sache pas encore si l'inflammation en est l'origine ou la conséquence).

#5 Il réduit le mauvais cholestérol

Administré sur le long terme, l'ail permettrait d'**améliorer les hyperlipidémies** (=taux de lipides sanguins trop élevés). En effet, on constate que sa consommation entraîne une amélioration du cholestérol HDL (le "bon" cholestérol) et une diminution du cholestérol LDL (le "mauvais" cholestérol).

#6 Il diminue les risques d'hypertension

L'ail est connu pour faire baisser la tension artérielle.

Le petit mot de DocteurBonneBouffe.com : Pour cette raison, il est conseillé de ne pas utiliser l'ail à des doses thérapeutiques en cas d'hypotension.

#7 Il diminue le risque de maladies cardiovasculaires

L'ail possède de **puissants bienfaits cardiovasculaires**. Il diminue les risques d'hypertension, comme nous l'avons vu dans le point précédent, et il est également réputé pour **diminuer la coagulation sanguine** en réduisant la formation de caillots sanguins.

Si l'on ajoute ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, on comprend pourquoi l'ail est connu pour **atténuer les risques d'athérosclérose** (=dépôt de mauvaises graisses sur la paroi des vaisseaux sanguins) et **d'infarctus du myocarde**.

Le petit mot de DocteurBonneBouffe.com : Attention néanmoins à ne pas consommer d'ail à des doses thérapeutiques en même temps qu'un traitement anticoagulant ni dans les jours qui précèdent et qui suivent une opération chirurgicale.

#8 Il aide contre la prévention de certains cancers

L'ail aurait un **effet protecteur** contre de nombreux cancers.

Selon des études, des patients atteints de **cancer de la vessie, cancer de la prostate, cancer du sein, cancer du côlon et cancer de l'estomac** ont montré une réduction de la tumeur après avoir été traité avec de l'ail. Cet effet serait dû à la présence de composés soufrés (tels que l'allicine, **l'ajoène** ou encore le **trisulfure d'allyle**) qui lui donnent d'ailleurs ce goût particulier.

Le petit mot de DocteurBonneBouffe.com : Si la consommation d'ail peut supposer diminuer le risque de certains cancers, il ne peut en aucun cas remplacer un traitement anti-cancer.