

L'ail noir bio fermenté

un "alicament" super-antioxydant !

Le surnom de l'ail est l'herbe aux 9 vertus.

Obtenu par fermentation de l'ail blanc, l'ail noir est un produit exceptionnel qui surprend par son goût doux, légèrement caramélisé et grâce à sa haute teneur en composés organosulfurés et à son activité anti-oxydante, c'est un super "alicament".



L'ail noir est un ail spécialement fermenté dans le but de supprimer son odeur caractéristique mais surtout afin de développer des substances actives qui ont de nombreux effets thérapeutiques et qui n'existent pas dans l'ail classique.

Vous connaissez tous les vertus de l'ail blanc ou de l'ail des ours mais connaissez-vous celles de l'ail noir ? C'est l'alternative idéale pour tous ceux qui ne supportent pas l'ail blanc mais qui désirent bénéficier de ses bienfaits.

Les "alicaments" sont des aliments-médicaments, des aliments qui contiennent tellement de bons principes actifs et de bonnes molécules qu'ils nous font du bien rien qu'en les mangeant nature.

L'ail est l'un des rois de cette catégorie.

L'ail noir a un niveau étonnamment élevé d'antioxydants, deux fois plus que l'ail frais !

Après fermentation, l'ail devient noir et développe des notes de caramels, un parfum doux et très agréable : avantage non négligeable lorsqu'on n'apprécie guère l'odeur forte et caractéristique de l'ail frais.

L'ail noir est d'ailleurs très digeste contrairement à l'ail frais.

Avec l'ail noir, point d'odeur. La fermentation en fait un met délicat. Du coup on lui trouve une utilisation différente voir surprenante car il se mange comme un bonbon sans procurer les désagréments de l'ail (sans remontée gastrique ou mauvaise haleine).

Comment déguster l'ail noir :

On peut couper la gousse d'ail noir en lamelles et la servir sur des tranches de pain grillées, avec du beurre demi-sel ou un filet d'huile d'olive douce, de la fleur de sel et du poivre moulu.

On peut aussi le cuisiner en le mélangeant à un beurre doux ou demi-sel sur des filets de poisson blanc, des seiches ou des calmars grillés, des langoustines ou des crevettes rôties, des légumes grillés ou de simples pommes vapeur.

On peut aussi l'écraser (ou utiliser le pot de gousses décortiquées) pour apporter du goût dans les salades ou la vinaigrette.

Un vrai régal à déguster au plus vite !

Venu d'Asie, introduit ensuite aux États-Unis, l'ail noir arrive en Europe par le biais des cuisines de grands chefs et de la médecine naturelle. Ce super-aliment présente effectivement d'énormes avantages d'un point de vue gustatif et aurait aussi de nombreuses vertus pour notre santé. Ce n'est pas pour rien que les japonais l'utilisent depuis des générations aussi bien dans leur pharmacie que dans leur cuisine. Surprenez dans vos recettes et prenez soin de vous avec cette jolie gousse.

Ail fermenté ou caramélisé ?

Si les Japonais laissaient simplement fermenter dans des jarres remplies d'une eau de mer, l'ail noir est désormais produit par fermentation.

On utilise des bulbes entiers non pelés d'ail blanc frais que l'on place 15 à 30 jours à une température de 60 à 80°C, dans un environnement avec un taux d'humidité de 70 à 90%. La transformation des gousses est le résultat d'une caramélisation très lente : il n'y a pas d'action microbienne dans ce processus, comme dans la lacto-fermentation par exemple. Cette version noire est plus sucrée, plus goûteuse que l'ail blanc classique. C'est pour cela que l'on rencontre parfois ce produit sous l'appellation « ail caramélisé » plutôt que « ail fermenté ».



Le goût de l'ail noir...

Si les grands maîtres de l'art culinaire du monde entier se l'arrachent, c'est que son goût unique permet de sublimer les plats sans donner mauvaise haleine !

Outre l'éblouissante teinte noire de ses gousses, on retrouve dans l'ail noir des notes de toutes sortes. Selon le temps de séchage pratiqué, vous retrouverez des parfums de truffe, de cèpe, de vinaigre balsamique, de caramel, de réglisse, de pruneau, de café-chocolat, de fruits confits ou secs.

Cet étonnant condiment se prête à diverses recettes :

- À l'apéritif simplement écrasé sur du pain grillé huilé ou beurré
- En entrée dans une salade verte ou une salade de tomates avec une pincée de fleur de sel
- Dans un plat à base de pommes de terre, de légumes grillés, de viande, de poisson ou de crustacés
- Et même dans un dessert à base de chocolat ou de miel par exemple ou comme une friandise.

Les vertus de l'ail noir

L'ail noir rentre dans la catégorie des super aliments, ces aliments qui contiennent tellement de bons principes actifs et de bonnes molécules qu'ils nous font du bien rien qu'en les mangeant.

L'ail blanc contient déjà énormément de principes actifs dont notamment l'allicine (l'un des antioxydants naturels les plus puissants), un detoxifiant et un antiparasitaire. Lorsque l'on apprend que l'ail noir en contient deux fois plus à poids égal, on se dit que l'on a trouvé l'allié idéal pour notre santé.

Avec une teneur en éléments nutritifs essentiels impressionnante (Magnésium, Calcium, Phosphore, Sélénium, Vitamine B6, Vitamine C), on prête à l'ail noir énormément d'effets :

- Diminuer le cholestérol
- Lutter contre les maladies cardiovasculaires et la maladie d'Alzheimer
- Stimuler l'immunité et agir comme un antiviral
- Améliorer la libération de sérotonine, ce qui a un effet antidépresseur
- Protéger des problèmes circulatoires et autres maladies chroniques

Source : <https://blog.vivre-mieux.com/alimentation-recettes/ail-noir-antioxydant-naturel/>