

Mieux vivre  
autrement



AGIR AVEC RAISON  
PRENDRE SOIN DE LA PLANETE  
GRANDIR AVEC AMOUR

100% naturel

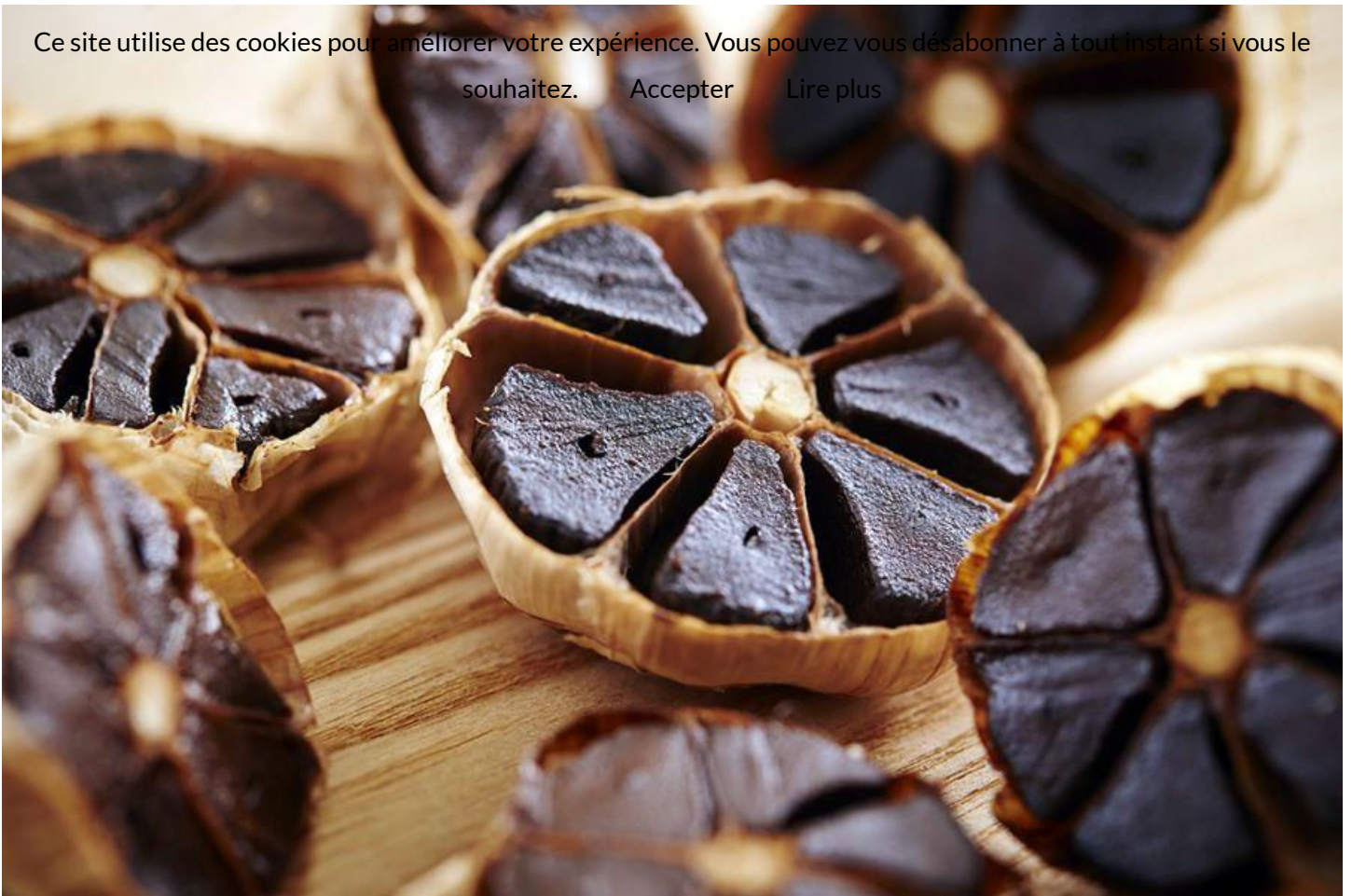
# Ail noir : tous les bienfaits de ce super-aliment

Par **Sophie Guittat** mise à jour le 14 Mai 2019

L'ail noir est un super-aliment peu connu, qui recèle pourtant d'incroyables bienfaits. Doté d'une saveur sucrée et acidulée, il est agréable à déguster. Il est également excellent pour la santé. Particulièrement riche en antioxydants, profitez des vertus de l'ail noir dans vos assiettes.

13.2k  
Partages

Ce site utilise des cookies pour améliorer votre expérience. Vous pouvez vous désabonner à tout instant si vous le souhaitez. [Accepter](#) [Lire plus](#)



”

Que ton alimentation soit ta première médecine

– Hippocrate, médecin grec, philosophe et père de la médecine –

## L'ail noir, qu'est-ce que c'est ?

Aussi nommé « ail vieilli », l'ail noir est très populaire en Asie et surtout au Japon, où il est utilisé comme une épice pour agrémenter les plats. En dépit de son nom, il s'agit bien d'un ail blanc (*alium sativum*) et non d'une nouvelle variété.

13.2k  
Partages

L'ail noir est obtenu via un processus de cuisson d'une gousse d'ail blanc. L'ail frais est soumis à une cuisson très lente à basse température, entre 60 et 80°C pendant 25 à 30 jours sous une humidité constante de 80%. Ce procédé s'appelle la réaction de Maillard.

Cette très basse température de cuisson permet d'éviter la formation d'acrylamide ([voir fiche Wiki](#)), une substance toxique qui se développe à partir de 120°C.

De ce procédé résulte un légume sombre à la pelure sèche et aux gousses de couleur charbon brillant.



## Un goût acidulé et sucré

En se transformant, l'ail blanc perd totalement son odeur et son goût pour laisser place à une nouvelle saveur, très douce et très digeste.

En bouche, l'ail noir a une texture fondante et douce, légèrement acidulée et sucrée. Son goût et son odeur rappellent celui du vinaigre balsamique caramélisé. Acidulé et sucré, l'ail noir se consomme facilement et ne donne pas mauvaise haleine !

Les japonais, champions de l'espérance de vie, utilisent l'ail noir dans de nombreuses recettes, pour ses vertus santé incomparables. L'ail noir fait partie des super-aliments, voire même des alicaments : excellent dans l'assiette, il prend aussi soin de notre santé.

## L'ail noir un super-aliment

13.2k  
Partages

En se transformant, l'ail noir voit ses vertus thérapeutiques augmentées considérablement. Ce légume noir contient une plus forte concentration en nutriments que l'ail blanc.

Les études menées par le professeur Jin Ichi Sasaki, spécialiste de l'immunologie à Hirosaki, ont démontré les vertus exceptionnelles de l'ail noir, notamment pour combattre certains cancers et renforcer le système immunitaire.



L'ail noir a également des propriétés antioxydantes puissantes, ainsi qu'un effet protecteur au niveau du foie, des reins et du système cardiovasculaire. Il aide à réduire l'inflammation et il a été reconnu comme efficace sur au moins 14 types de cellules cancéreuses.

## Un alicament super-antioxydant

Les « alicaments » sont des aliments-médicaments, dont les molécules ont un effet actif sur la santé du consommateur. Les études du professeur Jin Ichi Sasaki ont souligné les propriétés antibiotiques, diurétiques, antioxydants et digestifs de l'ail noir.

Ses capacités sont 10 fois plus élevées que celles de l'ail frais :

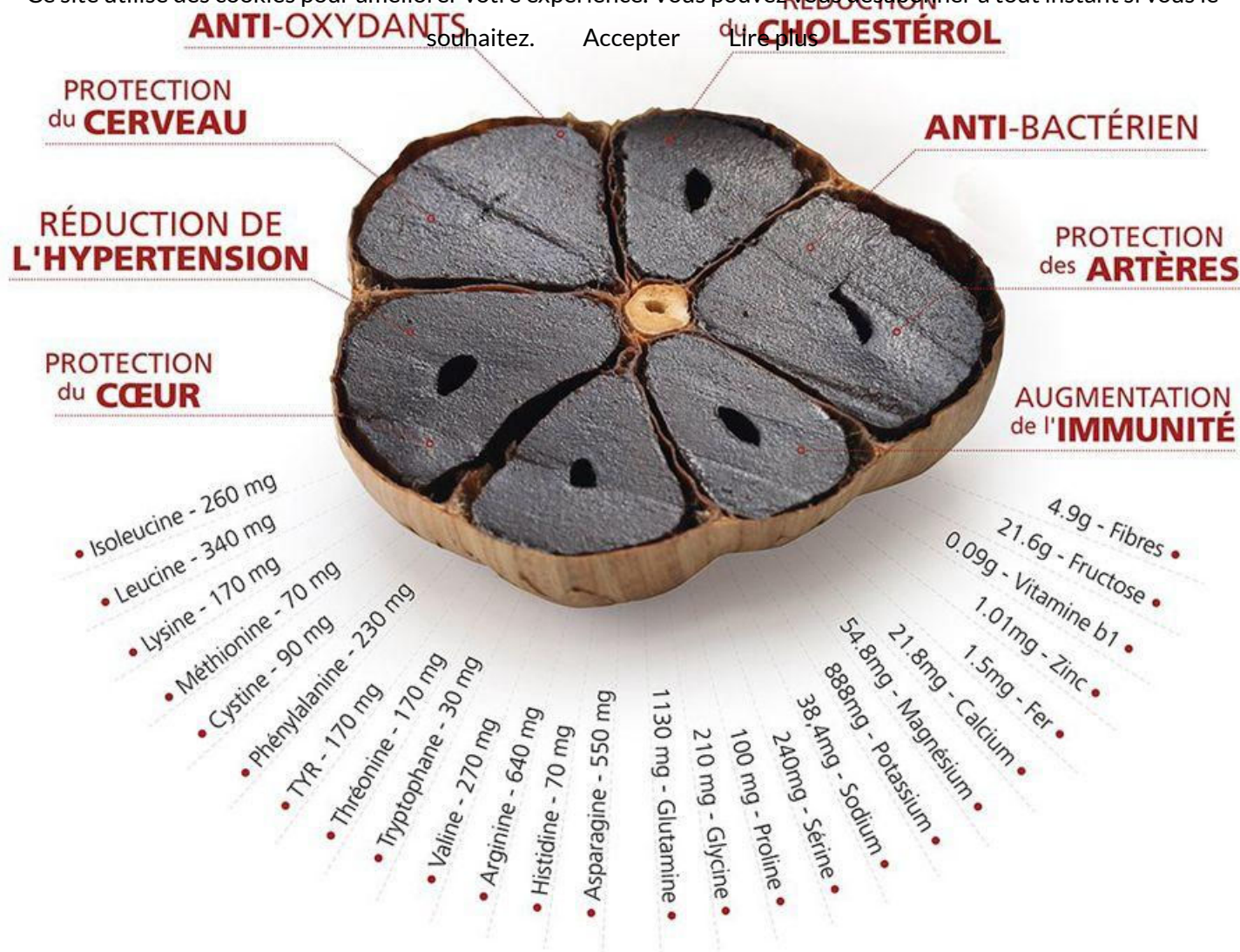
- L'ail noir est deux fois plus riche en antioxydants que l'ail blanc.
- Il contient deux fois plus de phosphore et davantage de calcium et de protéines que l'ail blanc.
- Riche en zinc, potassium et en sélénium, il contient aussi du germanium.
- Il contient des composés en soufre, de l'acide linoléique et des polyphénols.
- Il contient de l'inuline, qui est un prébiotique qui stimule le développement des bactéries bénéfiques de la flore intestinale.
- Il est riche en vitamines C, K et B.
- Il apporte 18 des 20 acides aminés et les 8 essentiels disponibles dans la nature.

L'intérêt principal de l'ail noir est son composé exclusif, la **S-Allyl-Cystéine** : c'est un antioxydant puissant et biodisponible à 98%.

13.2k  
Partages



Ce site utilise des cookies pour améliorer votre expérience. Vous pouvez vous désabonner à tout instant si vous le souhaitez. [Accepter](#) [Lire plus](#)



©DmiGroup

## Les bienfaits de l'ail noir

La transformation de l'ail permet de stabiliser la molécule responsable de l'odeur et du goût fort de l'ail blanc : l'allicine. Sous forme stabilisée, l'allicine se transforme alors en S-allyl-cystéine. C'est cette molécule qui apporte la plupart des propriétés thérapeutiques à l'ail noir.

Selon toute vraisemblance, l'ail noir est le plus performant des produits antibiotiques et bactéricides.

Ce super-aliment a d'incroyables bienfaits pour la santé :

1. Il favorise la circulation sanguine et la diminution de l'hypertension artérielle.
2. Il a des propriétés anti-cancers et anti-tumoraux.
3. Il contribue à promouvoir la sécrétion de l'insuline, et donc à lutter contre le diabète.

13.2k Partages

4. L'ail noir améliore les défenses immunitaires et aide à lutter contre les infections hivernales.

### 5. Il permet de diminuer le taux de cholestérol.

Ce site utilise des cookies pour améliorer votre expérience. Vous pouvez vous désabonner à tout instant si vous le souhaitez. [Accepter](#) [Lire plus](#)

### 6. Il prévient les maladies cardiovasculaires et garde le cœur en bonne santé.

### 7. Il a des effets antifongiques, antiseptiques et antibactériens.

### 8. Il améliore les capacités d'apprentissage et la mémoire.

### 9. Il est diurétique et aide à éliminer l'excès d'eau dans l'organisme.

### 10. Il régénère les cellules de la peau et augmente le collagène.

### 11. Il sert à lutter contre les états de fatigue chronique.

### 12. Il réduit les problèmes respiratoires (asthme, allergies, rhumes, la pharyngite, la laryngite, etc.)

### 13. Il a des effets neurotrophiques qui améliore la libération de sérotonine pour un effet antidépresseur.

### 14. Il empêche l'obésité.

### 15. Il est très digeste et contribue à une flore intestinale saine

## L'ail noir est particulièrement recommandé en cas de :

- Rétention de liquides, œdèmes ou problèmes rénaux.
- Arthrite et douleurs musculaires.
- Manque de sommeil ou insomnie.
- Hypertension.
- Diabète.
- Problèmes de peau (dermatite, acné, psoriasis, rosacée, etc.)
- Anxiété, stress et irritabilité.

## L'ail noir dans nos assiettes

Vous pouvez trouver de l'ail noir en magasin bio, que ce soit en bulbe entier ou en gousses. Il se marie avec tous les plats salés, mais peut également se déguster comme un bonbon.

L'ail noir existe aussi en complément alimentaires, sous forme de gélules, disponibles en épicerie bio ou sur [Internet](#).

S'il se trouve facilement, son prix reste assez élevé. Heureusement, il est possible de le préparer soi-même, mais il



*Anti pasti ail noir - La Table de Diogène est Ronde*