

## L'AIL

L'ail, '*Allium Sativum*', est consommé depuis des millénaires. En France, l'ail fut cultivé à partir du Moyen Âge. Même s'il a toujours reçu des critiques en raison de sa forte odeur, il fut défendu au fil des siècles pour ses bienfaits sur la santé. Stimulant de la circulation sanguine, l'ail est également un bon antibiotique naturel. L'action de l'ail sur le système cardio-vasculaire est aujourd'hui mise en avant par de nombreuses études.

L'ail est d'une culture assez simple ; planté à l'automne, il est récolté au printemps ; planté au printemps, il est récolté en été.

### **Les différentes variétés d'ail**

Avant de cultiver l'ail, vous allez devoir choisir une variété. Sachez qu'il en existe 3 types : l'ail d'automne, blanc ou violet, et l'ail de printemps, rose. L'ail d'automne, à gros bulbe, est capable de germer à partir de la fin novembre. On peut donc le planter d'octobre à mi-décembre. Il est idéal pour récolter tôt et pour consommer en vert.

-**L'ail blanc** : Messidor, Messidrome, Thermidrome, Therador, Vigor, Supreme, Sabadrome, Corail, Jolimont. La variété Corail est la plus rustique de toutes.

-**L'ail violet** : Germidour, Paradour, Primor, Sprint. La variété Germidour possède une tendance à la verse (les feuilles se plient et se cassent sous l'effet du vent).

-**L'ail rose** : Goulurose, Ibérose, Enderose, Jardirose. L'ail rose a une dormance profonde : il met plus longtemps à se réveiller au printemps. Pour cette raison, il est de récolte tardive.

Notre astuce pour l'ail : achetez des têtes en magasin bio, peu importe la variété, et plantez-les ! Cette méthode revient beaucoup moins cher qu'en jardinerie.

*(La plupart des sites conseillent de planter des plants certifiés, bénéficiant de l'étiquette bleue du SOC (Service Officiel de Contrôle). Ces plants sont issus de variétés sélectionnées, plus productives et indemnes de maladies, de virus et de nématodes. Il existe également de l'ail vivace mais les récoltes sont bien moindres.)*

### **Dans quel sol cultiver l'ail ?**

L'ail se plaît dans tous les sols pourvu qu'ils soient aérés et drainés. Néanmoins, une stagnation trop importante de l'eau peut entraîner une pourriture des racines, c'est pourquoi, dans ce type de sol, il est conseillé de le planter sur de petites buttes de terre de 5 à 10 cm de hauteur ou de fin février à mars. L'ail apprécie les expositions ensoleillées.

En présence de maladies, la culture de l'ail et des alliacées (oignon, poireau, échalote, ciboule, etc.) ne doit pas revenir sur la même parcelle avant 4 à 5 ans.

L'ail se plaît suite à une culture de légumineuse ou de pommes de terre. Il peut être un bon précédent à une culture de légume feuille (laitue d'hiver, mâche, etc.).

### **Plantation de l'ail**

L'ail est très rustique, il supporte des températures pouvant aller jusqu'à -18°. La levée de dormance arrive à des températures fraîches : en dessous de 7° pendant 1 à 2 semaines en moyenne. Le zéro de végétation est situé à 0°, au-dessous l'ail ne pousse plus.

Passez un coup de griffe si le sol est compact. Si le sol est bien meuble, évitez la griffe qui ferait germer des graines d'adventices.

Choisissez de préférence les caïeux les plus gros situés au pourtour de la tête de l'ail car ce sont les plus productifs. La plantation de l'ail, pointe en haut, se fait en enfonçant les caïeux avec les doigts à 4 ou 5 cm minimum pour éviter qu'ils se déchaussent en poussant. L'espacement optimal sur le rang est d'environ 15 cm selon le calibre du caïeu et la fertilité du sol. La distance entre les rangs est de 20 cm, de 30 cm dans un sol peu fertile. Comptez une bonne semaine pour le voir pointer son nez, mais ne vous inquiétez pas si cela prend plus de temps.

