

L'AIL ET SES VERTUS

A Marseille, les mères de famille faisaient un collier de gousses d'ail qu'elles plaçaient autour du cou des enfants pour les préserver des vers.

En Provence, on emploie surtout l'ail dans les plats traditionnels comme l'aïoli. On met de l'ail pratiquement dans toute la cuisine.

Après un bon repas de midi, on prépare, le soir, pour faciliter la digestion, le potage parfumé **aigo bouildo**, appellation provençale signifiant "eau bouillie".

Pour réaliser cette recette simple, mettez quelques gousses d'ail dans une casserole pleine d'eau, ajoutez un bouquet garni composé de thym, laurier, persil, sauge, poivre, sel et faites bouillir le tout. Vous obtiendrez ainsi un délicieux breuvage !

AIOLI DE PROVENCE

L'aïoli proprement dit est un plan de résistance; ce n'est pas la sauce, mais son complément, qui amène sur le fourneau une partie de la batterie de cuisine : morue, pommes de terre, escargots, haricots verts ou blancs, carottes, le tout cuit séparément et tenu au chaud. On mange cela avec la sauce suivante :

Aïoli-sauce, pour 4 personnes : 250 g d'huile, 6 gousses d'ail, 1 jaune d'oeuf.

Piler et rendre en pâte fine les gousses d'ail dans un mortier, ajouter le jaune d'oeuf cru et une pincée de sel, tourner dans tous les sens avec un pilon, en faisant tomber lentement sur le jaune la quantité d'huile ci-dessus, et de temps en temps quelques gouttes d'eau, continuer ainsi jusqu'à ce que l'aïoli soit devenu épais (consistant) : mettre le jus d'un quart de citron.

Si toutefois la pâte vient à rejeter de l'huile, c'est-à-dire se décomposer, on la reprend avec un jaune d'oeuf, sur lequel on verse par petites quantités l'aïoli décomposé.