

# Ail fermenté au miel

N [nicrunicuit.com/faire/fermenter/legumes/ail-fermente-au-miel/](https://nicrunicuit.com/faire/fermenter/legumes/ail-fermente-au-miel/)

17 août  
2020

**Voici une méthode très facile pour les amateurs d'ail et/ou de miel. Elle consiste à immerger des gousses d'ail dans du miel, et de laisser fermenter le tout un ou deux mois, ou même plus.**



Le miel fait sortir le jus de l'ail. Il se dilue par la même occasion et fermente. Le résultat est un ail comme confit et un miel très parfumé.

On m'a déjà posé la question et j'y réponds : il n'y a évidemment pas de risque de botulisme avec cette préparation, puisque le miel a un PH acide. Le miel a été utilisé de tous temps pour conserver la nourriture.

## Comment ça se mange ?

Certains le mangent à la cuillère, mais leur vie privée ne regarde qu'eux.

Vous utiliserez l'ail comme n'importe quel autre ail dans votre cuisine. Plats cuisinés, sauces, vinaigrettes, on entre dans une nouvelle dimension du goût.

Quant au miel, il pourra laquer des viandes rôties ou grillées, réchauffer des sauces, sublimer des légumes au four ou en cocotte, et donner de la rondeur à n'importe quoi de trop acide...

## Des effets désirables

---

Outre le fait que c'est très bon à manger, cela vous aidera à soulager les maux de l'hiver. On connaissait les propriétés du miel comme antiseptique contre les angines, les maux de gorge et la toux, mais là, les propriétés antiseptiques sont multipliées de façon exponentielle par celles de l'ail et de sa fermentation. C'est donc à cette occasion que ce miel peut se manger à la cuillère quand on a très mal à la gorge, ou bien encore se boire dilué dans une tisane ou une tasse d'eau chaude.

## Comment faire

---

Il vous faut :

- De l'ail, nouveau de préférence, c'est à dire sans germe (parce que c'est meilleur)
- Du miel liquide acheté chez un apiculteur

Attention, ne jamais acheter de miel en grand surface, il y a 40 % de chances que ce ne soit pas du vrai miel\*. Et surtout ne jamais acheter du miel « premier prix », là, c'est rarement du vrai miel.

Il faut un miel déjà liquide, ne pas le liquéfier en le chauffant. N'importe quel « parfum » de miel convient, prenez celui que vous aimez.

1. Choisissez un bocal adapté à la quantité d'ail que vous avez. A titre d'exemple, pour 1 belle tête d'ail rose, il faut un pot de 200 ml. Dans un pot d'1 litre, vous mettrez environ 5-6 têtes selon grosseur.
2. Pelez les gousses d'ail. Remplissez le bocal avec le plus possible de gousses, en les intercalant les unes dans les autres. Attention de ne pas trop remplir jusqu'au bord car ça va augmenter de volume en fermentant et ça peut déborder.
3. Remplissez avec le miel jusqu'à recouvrir les gousses.
4. Fermez le bocal hermétiquement avec le caoutchouc en place. Laissez à température ambiante et attendez au minimum 1 mois **sans jamais ouvrir**.



Voilà ce qui se passe. Photo du bocal après quelques jours : des bulles apparaissent, le miel semble même mousser et l'ail est remonté. Les gousses du haut ne sont plus immergées. C'est normal. N'ouvrez pas le bocal pour ça ! Les merveilleux micro-organismes commencent à travailler dans cette lumière dorée. Ne les dérangez pas ! Placez sur une assiette pour le cas où ça déborderait.

*\* Une étude de la DGCCRF de 2015 montre que 43 % du miel vendu en France est non conforme (adultération, fraude sur l'origine, sur l'âge, sur la composition, etc.)  
<https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/qualite-des-miels>*