

SCIENCE & GASTRONOMIE

Guérir le bon roi Henri

Comment éviter, notamment en se rinçant la bouche avec du lait, d'avoir l'haleine chargée quand on a mangé de l'ail.

Hervé This



Le bon roi Henri IV avait eu, dit-on, les lèvres frottées d'ail à la naissance et il en était devenu friand... mais les aristocrates du pays d'Oil redoutaient son haleine chargée. Ravaillac vengea-t-il ceux qu'il avait incommodés ? La question subsiste : comment éviter l'odeur puissante des mangeurs d'ail ?

L'abstention ne sied pas aux gourmands : l'ail et ses cousins, oignons, cives, échalotes, donnent du relief aux mets. D'où des prescriptions variées, du grain de café torréfié que l'on croque aux graines de cardamome, dont l'odeur plus puissante, mais moins « vulgaire », masque l'effluve indésirable.

Une question similaire se pose aux dégustateurs d'huile, les homologues méditerranéens des sommeliers : comment se rincer la bouche entre deux huiles, afin de conserver un palais éveillé aux liquides proposés ?

Pour les deux cas, on peut invoquer la séparation simpliste du monde moléculaire en composés solubles dans l'eau et en composés solubles dans l'huile. Les molécules hydrosolubles qui donnent de la saveur se dissolvent dans la salive avant d'atteindre les papilles. Les molécules odorantes sont plutôt hydrophobes : elles se libèrent de la phase aqueuse, majoritaire dans l'aliment, et montent vers le nez, dans l'air.

Bien sûr, certaines molécules comme l'éthanol ont à la fois une odeur et une saveur. En outre, nombre de composés organiques se répartissent entre les deux phases. Toujours est-il que de nombreux composés sont plus solubles dans l'huile que dans l'eau, et l'on pourrait se débarrasser du goût d'ail par un rinçage à l'eau avant de se rincer par un bain

de bouche à l'huile. Et pourquoi ne pas consommer une émulsion, laquelle, composée de gouttes d'huile dispersées dans la phase aqueuse, aurait toutes les vertus nettoyantes ? Une belle mayonnaise, une somptueuse béarnaise, un beurre blanc... L'idée a été testée avec du lait par Areerat Hansanugrum et Sheryl Barringer, de l'Université de l'Ohio.

Dans l'ail, les principaux composés volatils sont des composés soufrés, qui ont pour noms allyl mercaptan, diallyl disulfure, méthyl mercaptan, allyl méthyl sulfure. Les trois premiers abondent dans l'haleine juste après la consommation d'ail cru, tandis que le dernier est prédominant trois heures après la consommation et est responsable de l'odeur persistante.

Des biochimistes avaient montré que de nombreux fruits, légumes, champignons et boissons suppriment l'odeur alliée *in vitro* : la prune, le basilic, l'aubergine, certains bolets... Toutefois, ces denrées sont bien moins efficaces que le lait, qui réduit le niveau de diallyl disulfure de 95 pour cent et capte également d'autres composés soufrés efficacement. Ces études avaient montré que, *in vitro*, un rinçage à l'eau est intéressant. En effet, les composés soufrés ont une certaine solubilité dans l'eau. Le lait, écrémé ou non, est toutefois plus efficace.

De surcroît, le blanchiment de l'ail après broyage augmente fortement les concentrations en divers composés soufrés dans l'air surmontant les solutions formées, parce que le chauffage transforme les thiosulfates (l'allicine, par exemple) en diallyl trisulfure, diallyl disulfure et allyl méthyl trisulfure.

Les biochimistes américains ont cherché si les vertus « désoufrantes » du lait étaient

aussi valables *in vivo*. Les dégustateurs ont consommé, à raison de 3 grammes environ pour 20 centilitres d'eau, de l'ail blanchi (passé un temps précis dans l'eau bouillante) ou cru, broyé. Selon les tests, ils se rinçaient ensuite la bouche à l'eau ou au lait.

Les protéines et les sucres du lait pouvant influencer sur la libération des composés soufrés, l'ajout de ces substances à de l'ail broyé a été testé. L'ajout de caséinate de sodium, notamment, réduit notablement les concentrations en composés soufrés dans l'air qui surmonte le broyat d'ail : les biochimistes supposent un échange avec les résidus d'acides aminés soufrés de la protéine. En revanche, on comprend mal pourquoi il est plus efficace lorsqu'il est ingéré avec l'ail broyé, plutôt qu'après consommation de l'ail.

Dans le dernier numéro du *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, Elke Bloem et ses collègues de Braunschweig ouvrent une autre voie : ils étudient la formation de composés soufrés dans l'ail selon les conditions de culture. Ces agrochimistes ont montré que l'emploi d'engrais soufrés augmentait notablement cette concentration. La réduction de ces engrais pourrait donc aider les gourmands réfractaires à l'ail.



Hervé THIS dirige le Groupe INRA de gastronomie moléculaire au Laboratoire de chimie d'AgroParisTech. Il est aussi directeur scientifique de la Fondation Science & Culture Alimentaire (Acad. des sciences).



Retrouvez les articles de Hervé This sur www.pourlascience.fr