

Ail

Parfumé, il relève les préparations et réduit l'usage du sel !

Santé :

- Peu calorique, il contient des anti-oxydants (flavonoïdes et tocophérols), du phosphore, du potassium, du manganèse, du sélénium, du cuivre, les vitamines C, B1, B6
- Riche en fibres, il favorise la croissance de bonnes bactéries dans le côlon (comme tous les prébiotiques) et stimule le transit intestinal
- Il est conseillé de retirer le petit germe au cœur de l'ail à cause de sa forte teneur en soufre qui le rend indigeste pour certaines personnes

Astuce anti-gaspi : ne jetez plus vos épluchures d'ail

- Pour soigner et prévenir le rhume, la grippe et les diarrhées passagères, éliminer les toxines du corps, faites infuser les épluchures d'ail
- Utiliser l'infusion d'épluchures d'ail refroidie comme lotion tonique chaque soir sur un visage nettoyé
- Au jardin, ajoutez les épluchures d'ail à votre compost pour éloigner les pucerons et fertiliser naturellement



Comment le cuisiner - En un clin d'œil

L'ail est plus digeste cuit que cru et il appartient à la même famille que l'oignon, l'échalote, le poireau et l'asperge

Astuce :

- ✓ Vous préservez ses bienfaits en laissant reposer l'ail écrasé pendant 10 min avant de le cuire
- ✓ La consommation quotidienne d'1 à 2 gousses d'ail frais a des effets sur la lipémie sanguine (diminution du taux de cholestérol, des triglycérides, ...)

A savoir :

- ✓ Consommé en grande quantité, l'ail peut entraîner une sensation de brûlure dans la bouche, des odeurs corporelles, des maux de tête, des flatulences, des vomissements et de la fatigue. Il peut aussi provoquer des irritations du système digestif
- ✓ Eviter de faire brûler l'ail lors de sa cuisson car il devient toxique. Si cela vous arrive, jetez-le

Conserve d'ail en bocal

1 kg de têtes d'ail, grains de poivre, laurier, thym, ...

- Dans un bocal en verre propre, (grand pot de confiture, par exemple), déposez les gousses d'ail épluchées et les aromates que vous avez sélectionnés
- Versez l'huile d'olive bio jusqu'à couvrir le haut des ingrédients
- Refermez le bocal et le laissez au frais pendant 2 mois minimum

Variante: vous pouvez remplacer l'huile par du vinaigre

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrute régulièrement.

<https://cocagnehautegaronne.org/>



Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Mars 2022

Purée d'ail

Pour 4 personnes : 1 tête d'ail, 1 càs d'huile d'olive, 2 pincées de sel

- Détachez toutes les gousses d'ail de la tête et frottez les entre vos mains pour détacher les premières peaux mais ne les épluchez pas
- Faire bouillir un demi-litre d'eau légèrement salée et jetez-y les gousses d'ail. Laissez cuire à petit bouillon 20 min (le temps de cuisson varie en fonction de la qualité de l'ail et de la taille des gousses)
- quand les gousses sont tendres, égouttez les et laissez refroidir quelques minutes. Epluchez-les en prenant soin d'enlever la partie un peu dure et marron par la gousse était attachée à sa tête
- Ecrasez l'ail dans un bol à l'aide d'une fourchette, ajoutez l'huile d'olive et une pincée de sel et remuez jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. Servez tiède ou froid à l'apéritif, sur des tranches de pain grillé

Pickles d'ail

1 kg de têtes d'ail, 50 cl de vinaigre blanc, 1 càc de baies roses, 1 càs de gros sel, herbes aromatiques au choix

- Peler les gousses d'ail
- Plonger les gousses d'ail dans une casserole d'eau bouillante salée, égoutter et changer l'eau
- Répéter l'opération précédente 2 fois
- Dans une casserole, faire bouillir le vinaigre avec le gros sel pendant 3 min
- Eteindre le feu et laisser refroidir
- Placer les gousses d'ail dans un grand bocal en verre propre
- Ajouter les baies roses, les herbes aromatiques
- Verser le vinaigre

Soupe d'ail

Pour 4 personnes : 4 à 5 têtes d'ail, 350 g de pommes de terre, 125 g de carottes, 2 l de bouillon de légumes ou de volaille, 25 cl de crème fraîche, sel, poivre, gruyère râpé, avec ou sans muscade

- Laver et éplucher les gousses d'ail, les pommes de terre et les carottes
- Couper les pommes de terre et les carottes en morceaux
- Dans une grande casserole, faire bouillir le bouillon de légumes ou de volaille
- Mettre tous les légumes ainsi que les gousses d'ail dans le bouillon
- Saler, poivrer et rajouter ou pas la muscade râpée
- Laisser mijoter 45 min à couvert (si les légumes sont encore croquants, poursuivre la cuisson)
- Une fois la cuisson terminée, mixer le contenu de la casserole
- Rajouter la crème fraîche, goûter pour ajuster l'assaisonnement
- Servir avec du gruyère râpée

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrute régulièrement.

<https://cocagnehautegaronne.org/>