

Bonjour à tous et à toutes!

Cette semaine, nous vous proposons un produit vedette qui offre un nombre impressionnant de possibilités de recettes, avec une foule de légumes. Nous vous invitons donc à ne pas vous limiter aux recettes proposées et à explorer les différentes options que les livres ou internet vous proposent.

Durant ces journées où le beau temps revient progressivement, vous serez, peut-être malgré vous, confrontés à un rhume ou à une grippe. L'ail sera donc un produit naturel tout indiqué pour vous aider à vous remettre sur pied en un rien de temps. Comme le dit le proverbe : « *Qui a de l'ail dans son jardin n'a pas besoin de médecin!* »

Sur ce, bon appétit!

L'équipe de BBBB



En vedette cette semaine L'AIL

L'Ail, **ail commun** ou **ail cultivé** est une plante potagère vivace dont les bulbes, à l'odeur et au goût forts, sont souvent employés comme condiment en cuisine. Une *tête d'ail* se compose de plusieurs *caïeux* ou *gousses d'ail*. C'est un aliment originaire d'Asie centrale qui est utilisé depuis plus de 5000 ans.

Au Canada, la plantation se fait généralement en octobre sous un paillis qui est retiré au printemps. L'ail est utilisé depuis plusieurs centaines d'années pour traiter divers problèmes de santé.



TRUCS ET CONSEILS

Choisir et conserver

- ◆ Selon les variétés, l'ail frais se conserve de trois à neuf mois. Le garder au sec à température ambiante, car le froid et l'humidité ont pour effet de déclencher le processus de germination.
- ◆ Pelé, l'ail peut se conserver deux semaines dans un récipient au réfrigérateur.
- ◆ Souvenez-vous lors de vos achats que les têtes d'ail doivent être bien bombées et très fermes.

RECETTE EXPRESS

Beurre à l'ail (8 portions)

Ingrédients

- ◆ 1/2 lb de beurre ramolli
- ◆ 1 échalote hachée très finement
- ◆ 2 gousses d'ail hachées finement
- ◆ 1 cuillère à thé de persil
- ◆ Quelques gouttes de Tabasco (facultatif)
- ◆ Quelques gouttes de jus de citron

- ◆ Défaire le beurre en crème. Ajouter l'échalote et l'ail que vous aurez haché finement. Ajouter le persil, 2 à 3 gouttes de Tabasco et de jus de citron au goût. Bien mélanger tous les ingrédients.
- ◆ Placer le mélange au centre d'un carré de film plastique, assez grand pour faire un saucisson d'environ 2 po x 6 po. Penser à bien fermer les extrémités.
- ◆ Recouvrir d'un papier d'aluminium. Réfrigérer. Peut se conserver jusqu'à 1 mois au frigo et plus longtemps au congélateur. Si congelé, vous pouvez utiliser la quantité voulue et remettre au congélateur.
- ◆ Étendre sur du pain. Excellent avec fromage râpé. Mettre au four 5 minutes. Déguster avec un plat plein de vos légumes favoris.

SAVIEZ-VOUS QUE...?

- ◆ Le terme **ail** vient du latin *allium*. Il pourrait dériver d'un mot grec signifiant « jaillir de », par allusion à la façon très rapide qu'a le bulbe de se diviser en plusieurs caïeux, qui semblent littéralement en jaillir.
- ◆ **Mythe sur l'ail** : *Se brosser les dents après avoir mangé de l'ail réduit la mauvaise haleine.*
 - ◆ **Réalité.** Le brossage des dents n'a aucun effet sur l'haleine d'ail puisque l'odeur caractéristique provient des gaz libérés dans la bouche au moment de la mastication, puis dans le tube digestif pendant toute la digestion. Ces gaz prennent au moins trois heures avant d'être éliminés. La seule façon de réduire un peu l'haleine après le repas est de mâcher du persil, de la menthe ou des grains de café.

AU MENU CETTE SEMAINE

pâtes au poulet et légumes sautés à l'ail

Ingrédients (2 à 3 portions)

- ◆ 2 poitrines de poulet, désossées
- ◆ 6 gousses d'ail hachées
- ◆ 2 c. à thé (10 ml) d'huile
- ◆ 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron
- ◆ 1 pincée d'origan séché (facultatif)
- ◆ 1 piment en lanières
- ◆ 1 oignon en dés
- ◆ 1/2 tasse (125 ml) chou-fleur en bouquets
- ◆ 1 tasse (250 ml) de pâtes
- ◆ Fromage au goût (parmesan ou autre)

- ◆ Faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter le poulet en lanières, l'ail, l'origan et le jus de citron. Dorer 1 à 2 min.
- ◆ Ajouter les légumes et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Réserver.
- ◆ Cuire les pâtes. Bien égoutter.
- ◆ Ajouter les pâtes dans la poêle avec le poulet et les légumes, faire sauter 1 à 2 min. Retirer du feu.
- ◆ Râper du fromage au goût et laisser fondre. Servir immédiatement.

LÉGUMES RACINES RÔTIS À L'AIL

Ingrédients (4 portions)

- ◆ 2 c. à soupe de beurre
- ◆ 1 kg (2 lb) de légumes racines : carottes, panais, oignons rouges, pommes de terre rouges, tranchés
- ◆ 3 gousses d'ail, pelées et coupées en moitiés
- ◆ Préchauffer le four à 220° C (425° F).

- ◆ Faire fondre le beurre au four dans un plat peu profond environ 2 minutes. Incorporer les légumes et l'ail. Rôtir en remuant deux fois pendant 50 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient dorés et croustillants.

PARLONS SANTÉ

- ◆ Les **propriétés de l'ail cru** seraient **supérieures** à celles de l'ail cuit. Un truc : ajouter l'ail **20 minutes ou moins** avant la fin de la cuisson afin de préserver le plus possible la qualité de ses composés actifs.
- ◆ L'ail peut modifier le goût du lait maternel. Les **femmes qui allaitent** devraient donc surveiller leur consommation d'ail durant cette période.
- ◆ L'ail cru est excellent pour toute infection des bronches et poumons grâce à son pouvoir expectorant et antalgique.

Valeur nutritive
Portion 1 gousse
Teneur par portion
Calories 4 kcal
Glucides 1 g
Fibres alimentaires 1,6 g
Lipides 0 g
Protéines 0,1 g

Bon appétit !!!

Trucs et conseils!

L'échalote ou oignon vert

Réfrigérateur : L'échalote se conserve quatre ou cinq jours, dans un sac ouvert ou perforé. Il semblerait toutefois que, dans le nord de l'Asie, on arrive à le conserver quelques mois. Les feuilles jaunissent, mais le petit bulbe garde toute sa saveur.

Congélateur : on peut le congeler après l'avoir blanchi quelques minutes.

- ♦ Incorporer l'échalote dans toutes les marinades destinées aux aliments cuits sur le gril.
- ♦ La plante au complet, avec son bulbe, accompagne à merveille les viandes blanches.
- ♦ En ajouter aux farces. Essayer les champignons farcis à l'ail et à l'échalote, et cuits au four avec du beurre.
- ♦ Ajouter à volonté l'échalote dans les omelettes, les salades et les sandwiches.

Le concombre

Une des façons les plus simples d'apprêter le concombre consiste à le couper en fines tranches et à le laisser **mariner environ une heure** dans un mélange comprenant de l'eau (1 tasse), du vinaigre de son choix (1/2 tasse), du sucre ou du miel (2 c. à soupe) et une pincée de sel ou un peu de tamari (facultatif). Égoutter et servir comme marinade, ou ajouter aux salades.

En soupe chaude

Le couper en dés et le faire revenir dans du beurre avec de l'oignon et des épinards hachés. Arroser de bouillon, saler, poivrer, mijoter une demi-heure et passer au mélangeur. Réchauffer, ajouter crème ou yogourt et servir.

En soupe froide

Râper le concombre ou le couper en dés et les mettre à dégorger dans une passoire avec quelques cuillerées de sel. Rincer, égoutter. Le mélanger avec du yogourt, des noix hachées, de l'ail émincé, de l'aneth et quelques gouttes d'huile.

Gaspacho : mélanger les concombres coupés en dés et dégorvés, avec des tomates pelées et épépinées, de poivron rouge et de citron, de l'oignon et de l'ail finement émincés, une pointe de piment fort, des herbes hachées (ciboulette, persil, cerfeuil, menthe, etc.), de la mie de pain, de la crème ou du yogourt, un peu d'huile et de vinaigre, saler au besoin et poivrer.

Informations nutritionnelles!

Combien de portions de fruits et légumes y a-t-il dans votre boîte?

Les denrées dans les boîtes ont été ajustées pour correspondre aux besoins des personnes, c'est-à-dire 5 portions de fruits et légumes par jour par adulte, pour une semaine.

La petite boîte pour une personne devrait donc contenir un total de 35 portions de fruits et légumes (5 portions x 7 jours).

Les fruits tels que les pommes et les oranges de taille moyenne, comptent généralement pour **une** portion, mais une grosse banane peut compter pour 2 portions.

Vous pouvez trouver plus d'informations sur ce qu'est une portion sur le site internet de Santé Canada.

<http://www.hc-sc.gc.ca/>

Je vous invite à faire l'exercice du calcul du total de portions pour le contenu de votre boîte. Vous pouvez m'envoyer vos résultats et commentaires à b444@tpdsl.org. Merci!

Activités et Formations!

Dégustation du potage de brocoli au Centre
Groupe populaire d'Entrelacs



Atelier culinaire à **UNIATOX** (Mascouche)



Vous aussi pouvez participer aux dégustations ou ateliers culinaires offerts par Lise-Marie Pangu. Renseignez-vous à votre point de chute (Lanaudière uniquement).