

# AIL

## *Composition*

**BONNE SOURCE DE :** manganèse, vitamine B<sub>6</sub>

**SOURCE DE :** cuivre, sélénium

L'ail contient des composés sulfurés et des flavonoïdes (dont la quercétine).





L'ail possède des vertus thérapeutiques reconnues depuis l'Antiquité. Notamment anti-inflammatoire, antiseptique, antifongique, anticholestérol, hypotenseur, fluidifiant sanguin et anticancer, c'est une véritable panacée. Au fil des siècles, la réputation de l'ail n'a pas pris une ride.

## **VERTUS**

### **Prévention des cancers digestifs**

La consommation régulière d'ail (6 gousses d'ail cru ou cuit par semaine) aurait un effet préventif sur certains cancers, et plus particulièrement sur les cancers digestifs. En effet, certaines molécules libérées lors du broyage de l'ail ont la capacité de stopper la croissance de cellules cancéreuses, voire de les éliminer dans certains cas.

### **Amélioration du cholestérol**

Manger quotidiennement de l'ail pourrait contribuer à réduire le cholestérol total, le cholestérol LDL (mauvais cholestérol) et les triglycérides (acides gras dans l'organisme), tous des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.

## **À RETENIR**

- Pour bénéficier d'un effet thérapeutique tangible, il faut consommer au moins une gousse d'ail frais par jour, et celle-ci doit être hachée ou écrasée. Pour favoriser l'assimilation des composés actifs par l'organisme, consommez l'ail avec de l'huile d'olive.
- Écrasez l'ail et laissez-le reposer pendant 10 minutes avant de poursuivre la recette pour permettre la formation de l'alicine et de ses puissants dérivés.
- Il est préférable de consommer l'ail cru, car ses propriétés seraient bien supérieures à celles de l'ail cuit. En effet, la chaleur détériore les composés sulfurés, qui sont particulièrement bénéfiques pour la santé. En cas de cuisson, ajoutez l'ail de préférence 20 minutes ou moins avant la fin de la cuisson. Plus l'ail est haché finement, plus sa saveur est forte.

## **CONSERVATION**

L'ail se conserve dans un endroit sec et ventilé, à l'abri de la lumière et à température ambiante et non dans le réfrigérateur, car le froid déclenche la germination.

## **MODES DE PRÉPARATION**

**cru** : en aïoli, dans les bruschettas, pestos, vinaigrettes ou marinades

**cuit** : confit ou sauté avec des légumes, dans les soupes ou les sauces

### **LE SAVIEZ-VOUS?**

La consommation d'ail chez la femme qui allaite modifie le goût du lait maternel.



# MYTHES OU RÉALITÉ

Il ne faut manger que des légumes et des fruits bios.....	59
Les légumes frais sont plus nutritifs que les légumes surgelés.....	60
Les légumes prédécoupés ne sont pas nutritifs.....	60
La cuisson réduit la valeur nutritive des aliments.....	63
Le micro-ondes détruit les nutriments des légumes.....	63
Mieux vaut manger les légumes et les fruits lorsqu'ils sont à maturité.....	63



# HARICOTS DE LIMA AUX TOMATES ET À LA SAUGE



4 PORTIONS  
20 MINUTES  
20 MINUTES



## INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 petit **oignon rouge**, émincé
- 5 gousses d'**ail**, émincées
- 1 **poivron rouge**, en lanières
- 140 g (2 tasses) de **chou frisé**, sans les tiges, déchiqueté
- 1 boîte de 540 ml de **haricots de Lima** géants en conserve, rincés et égouttés (donne 300 g)
- 5 **tomates** fraîches, en dés
- 2 c. à soupe de persil frais, finement haché
- 4 c. à café de sauge fraîche, finement hachée
- Assaisonnements au goût
- 2 c. à soupe de miso
- 2 c. à soupe de persil frais, pour la garniture

## PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, l'ail, le poivron et le chou pendant 5 minutes. Ajouter le reste des ingrédients, sauf le miso et le persil pour la garniture. Couvrir et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.

Juste avant de servir, ajouter le miso et bien mélanger. Garnir de persil.

## HARICOTS DE LIMA ET FLATULENCES

Les responsables des flatulences sont les oligosaccharides (une sorte de glucides) présents en grande quantité dans le haricot de Lima. Pour en extraire le plus possible, et ainsi limiter les effets indésirables, il est recommandé d'opter pour une méthode de trempage rapide. Celle-ci permet une cuisson plus rapide et améliore la digestibilité des haricots. Pour ce faire, mettez les haricots dans une grande casserole d'eau froide. À feu moyen-vif, portez à ébullition puis laissez mijoter pendant 1 à 2 minutes. Retirez la casserole du feu et laissez reposer 1 heure. Rincez les haricots à l'eau froide avant la cuisson. (L'eau de trempage est impropre à la consommation.) Pour les haricots en conserve, il est recommandé de bien les rincer avant utilisation.

### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 260	
Lipides 5 g	8 %
Saturés 1 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 1 g	
Oméga-6 0,5 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monoinsaturés 0,2 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 320 mg	13 %
Potassium 1110 mg	32 %
Glucides 43 g	14 %
Fibres 9 g	36 %
Sucres 9 g	
Protéines 11 g	
Vitamine A 484 ER	50 %
Vitamine C 92 mg	150 %
Calcium 175 mg	15 %
Fer 3,6 mg	25 %
Phosphore 213,5 mg	20 %