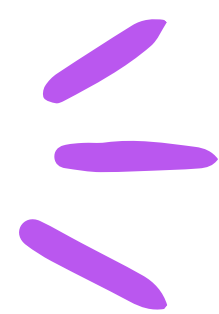
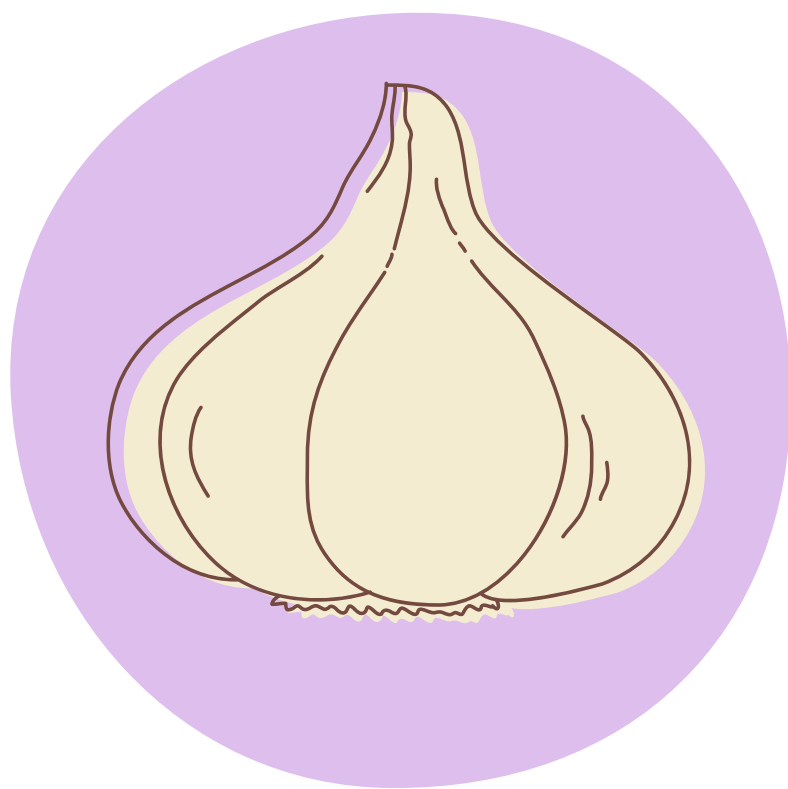


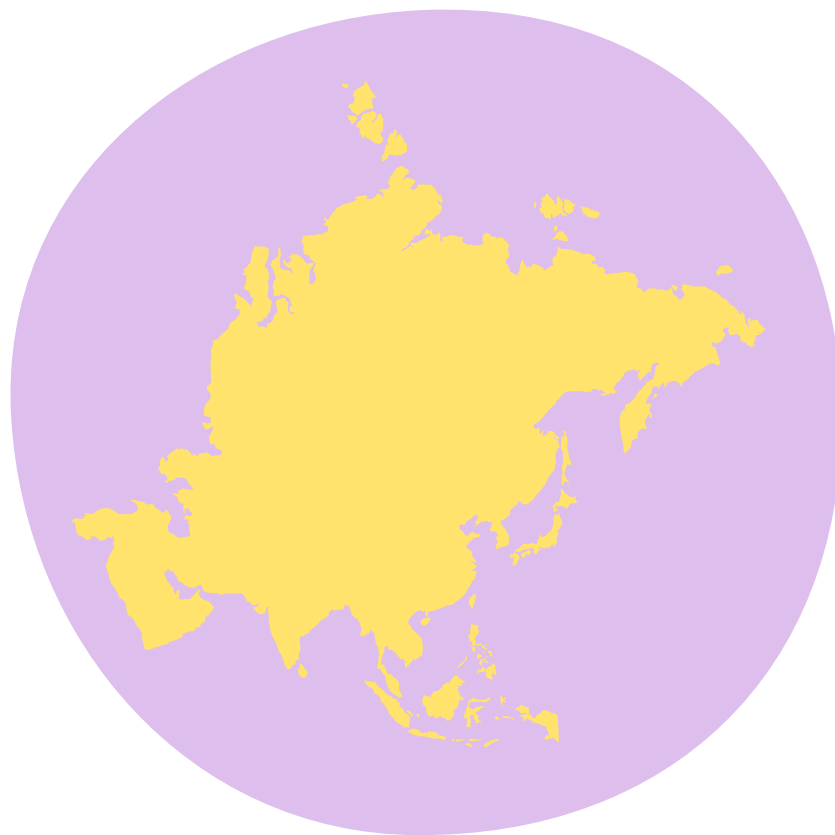
VENDREDI DES GOURMETS



Avril, mois national de l'ail!
Parlons-en.



Il existe
environ 450
variétés d'ail
qui diffèrent
par leur taille
et leur forme.



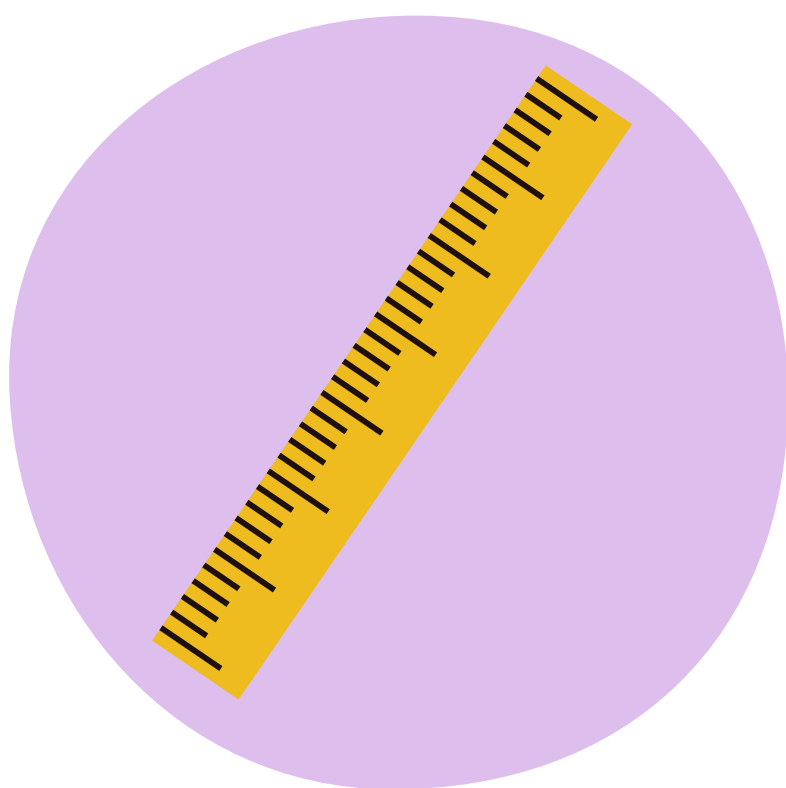
L'ail est
originaire d'Asie
centrale.



La plante de
l'ail appartient
à la famille des
liliacées.



Saviez-vous?



Les plantes
d'ail peuvent
atteindre une
hauteur de 1,5
mètre.



La culture de
l'ail a
commencé il y
a environ 4000
ans.



Afin d'optimiser
sa fraîcheur, l'ail
doit être
conservé non
pelé dans un
endroit sombre
et sec.

Nutrition

Nutrition Facts

1 servings per container

Serving size

1 Tbsp Garlic Powder (8g)

Amount Per Serving

Calories

25

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 0mg 0%

Total Carbohydrate 6g 2%

Dietary Fiber < 1g 3%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 1g 2%

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 6.6mg 0%

Iron 0.2mg 2%

Potassium 90.8mg 2%

Vitamin C 2%

Vitamin E 0%

Vitamin B6 10%

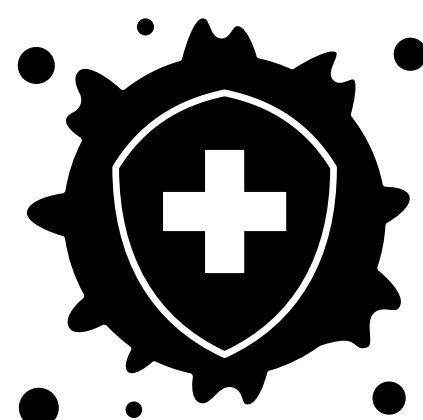
Folate 0%

Phosphorus 2%

Magnesium 0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

L'ail contient des antioxydants et d'autres nutriments végétaux qui sont bénéfiques pour l'organisme.



système immunitaire



réduit le risque de cancer



L'ail est également une source adéquate de potassium.



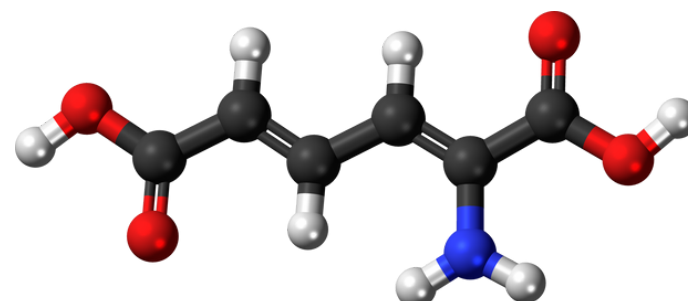
rythme cardiaque régulier



Contrôle de la pression artérielle



L'ail contient également de nombreuses vitamines. Il est notamment une bonne source de vitamine B6.



Prend en charge le métabolisme

Améliore l'humeur



Cliquez sur
chacun pour
la recette!

Recettes

Pain à l'ail et aux herbes

Soupe crémeuse de chou-fleur à l'ail rôti

Bolée de quinoa à l'ail, noisettes,
champignons et parmesan

Cuisses de poulet à l'ail et au citron

Spaghetti à l'huile et à l'ail