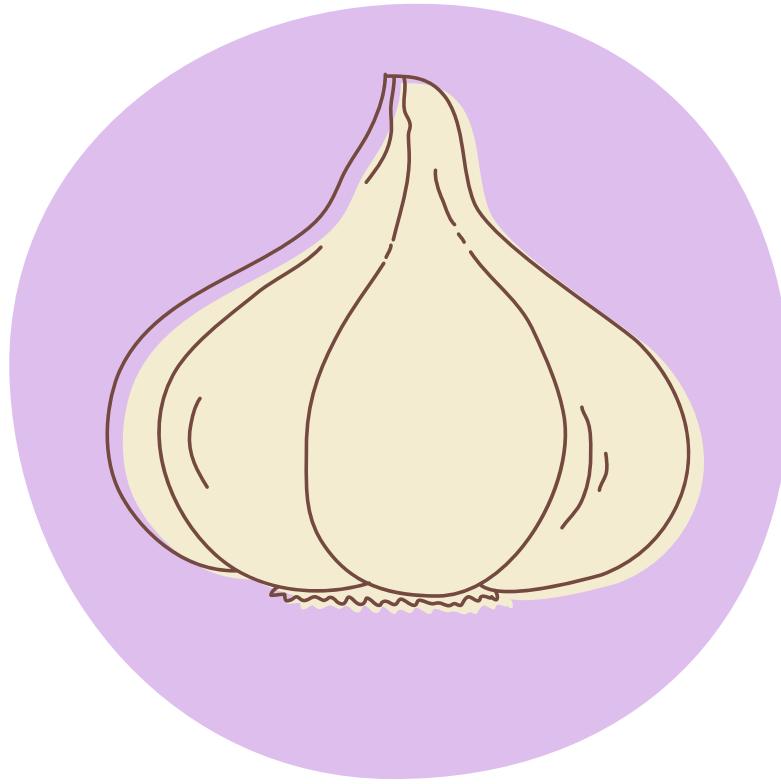




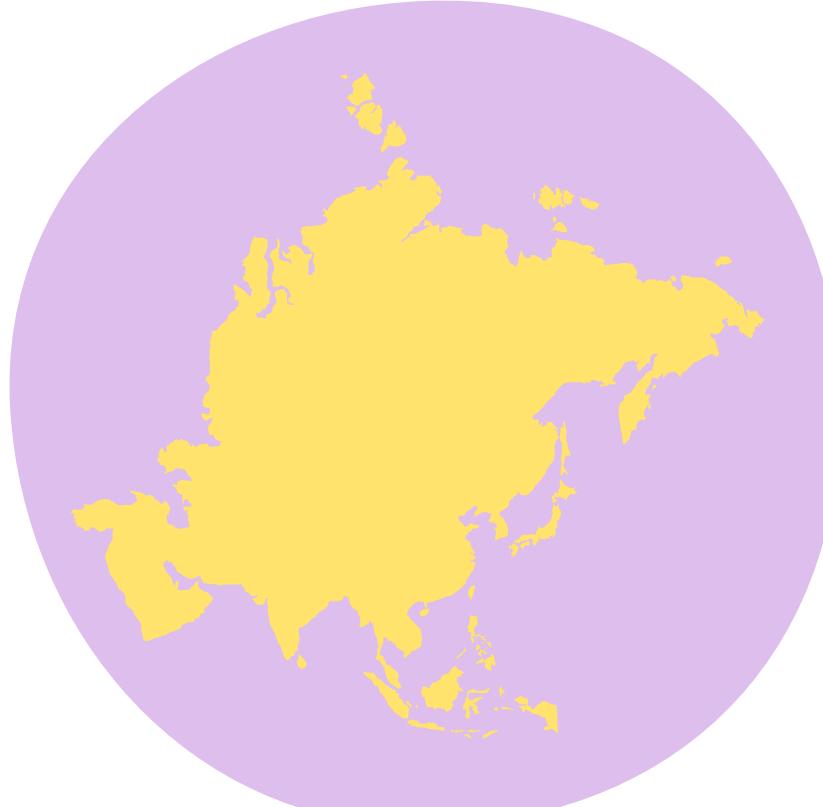
VENDREDI DES GOURMETS

Avril, mois national de l'ail!

Parlons-en.



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

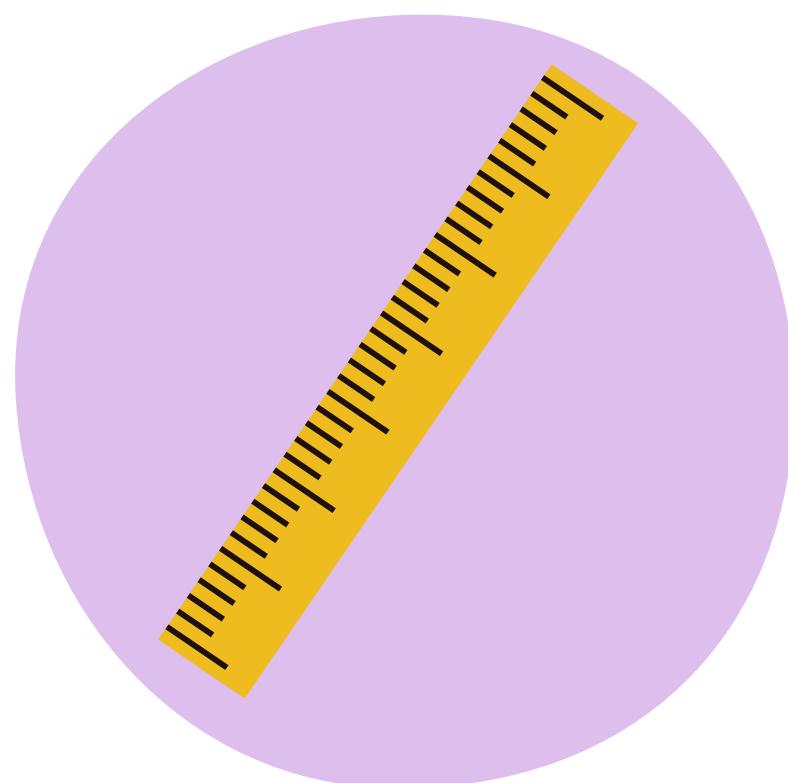


L'ail est originaire d'Asie centrale.



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

Total Fat 0g % Daily Value*

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g 0%

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%

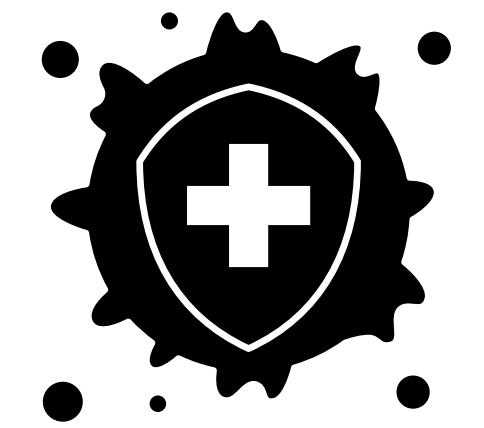
Folate 0%

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

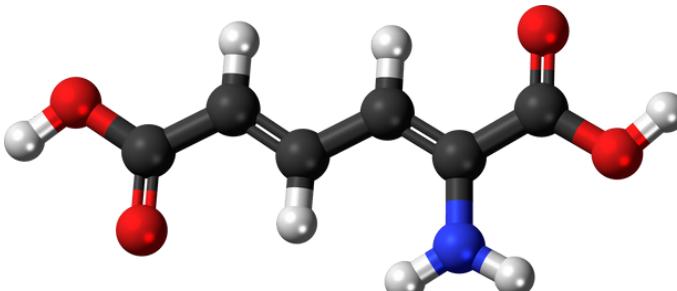


réduit le risque de cancer



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

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

Cliquez sur chacun pour la recette!