



## Bienfaits pour la santé

- Contient plusieurs vitamines et minéraux qui sont associés à la réduction de cancers et le risque de maladies du cœur.
- Riche en antioxydants qui sont bons pour la santé globale.

## Entreposage

De quelques semaines à plusieurs mois, dans un endroit froid et sombre.

## Préparation

Séparez les gousses de la racine et coupez les deux extrémités de chaque gousse. Enlever et jetez la peau des gousses. Couper le reste de la gousse comme vous le désirez. L'ail est généralement mangé cuit dans les repas, mais peut être ajouté cru à des salades et vinaigrette.

## Astuce

Vous pouvez utiliser l'ail pour relever les plats plus simples.



## Medley de légumes

### Ingrédients:

- 2 gousses d'ail
- 2 tasses de légumes (au choix; carottes, brocoli, chou-fleur, haricots verts)
- Une pomme de terre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Épices de votre choix (facultatif)
- Sel et poivre au goût



### Préparation:

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Couper l'ail finement et couper les légumes et la pomme de terre en bouchées.
3. Mélanger l'ail, les légumes, la pomme de terre et l'huile dans un bol
4. Cuire au centre du four jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés. Environ 35 minutes
5. Servir.