



# Ail local

Disponibilité:  
juillet à janvier

## Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'il révèle un potentiel de saveur extraordinaire aux plats !

Utilisé frais, en poudre, broyé ou en pâte, l'ail n'a pas son pareil pour agrémenter nos recettes. On conserve les bulbes dans un endroit frais et sec et les gousses nettoyées et recouvertes d'huile, au congélateur.

→ Parce que sa tige est aussi comestible !

Communément appelée fleur d'ail, elle est une surprise et une délicieuse substitution à l'échalote et à la ciboulette. Choisissez des bulbes dodus et fermes, exempts de germes et de taches, et dont la pelure est intacte.



### POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

## Trempelette à l'ail



PORTIONS : 250ML (1 TASSE)

10 MIN

### Ingrédients

- 80 ml (1/3 tasse) de crème sure
- 160 ml (2/3 tasse) de yogourt nature
- 2 gousses d'ail, hachées
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 45 ml (3 c. à soupe) de concombre haché finement
- 30 ml (2 c. à soupe) d'herbes fraîches (ex. : persil, menthe, thym)

### Préparation

- 1 Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients.
- 2 Servir avec des crudités.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

## Caviar d'aubergine à l'ail rôti



PORTIONS : 4

10 MIN 55 MIN

### Ingrédients

- 1 grosse aubergine
- 2 bulbes d'ail
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron (facultatif)
- Épices au goût (piment de Cayenne, cumin...)

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Piquer l'aubergine et la déposer sur une plaque de cuisson.
- 3 Couper le dessus des bulbes d'ail. Les déposer sur la plaque et les arroser d'un filet d'huile d'olive.
- 4 Cuire au four pendant 55 min.
- 5 Laisser refroidir quelques minutes. Couper l'aubergine en deux. Retirer la chair à l'aide d'une cuillère et la déposer dans un mélangeur.
- 6 À l'aide de votre main, presser les bulbes d'ail au-dessus du mélangeur afin d'en retirer toute la chair.
- 7 Ajouter le jus de citron et mélanger le tout.
- 8 Assaisonner au goût.

### Note

Servir avec des pointes de pain pita grillées au four.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

## Enfants en cuisine!



- Amusez-vous avec vos enfants à varier la forme des légumes. Utilisez des emporte-pièce pour le navet, la pomme de terre sucrée, le rutabaga. Faites des fleurettes de brocoli et de chou-fleur.

### Astuce!

- Retirer le germe vert qu'on trouve parfois au centre de la gousse. Celui-ci rendrait l'ail indigeste et serait responsable de l'odeur qu'il laisse dans l'haleine.