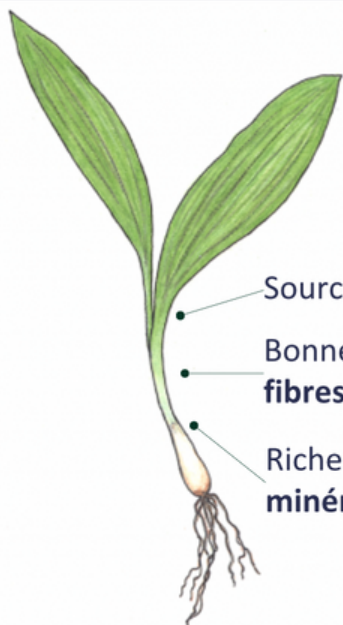


Winos – Ail des bois

L'ail des bois est originaire des Montagnes des Appalaches des États-Unis. Au Québec, l'ail des bois est une plante comestible très recherchée, qui pousse notamment dans les érablières.



Composition nutritionnelle

Source d'antioxydants

Bonne source de fibres

Riches en vitamines & minéraux

Principaux bienfaits pour la santé physique

Propriétés antioxydantes



L'ail des bois est riche en antioxydants. Ces antioxydants **défendent nos cellules** contre certains dommages, protégeant ainsi notre corps face à des maladies chroniques et aux effets du vieillissement.

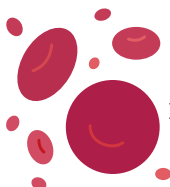
Santé cardiovasculaire

L'ail des bois est traditionnellement connu pour « nettoyer le sang ». Sa consommation contribue à diminuer le taux de cholestérol sanguin et à réduire la tension artérielle, permettant d'aider à **prévenir l'hypertension artérielle et les maladies cardiovasculaires.**



Améliore l'absorption du fer

L'ail des bois est une bonne source de fer d'origine végétale. Le fer améliore notre **niveau d'énergie**, supporte notre **système immunitaire** et **prévient l'anémie**. Grâce à sa teneur en vitamine C, l'ail des bois favorise l'absorption du fer d'origine végétale dans notre organisme.



Une cueillette réglementée



Quand ?

Entre fin mars et début mai

Depuis 1995, l'ail des bois est considéré comme une **espèce vulnérable**, en raison des récoltes abusives et de sa commercialisation intensive dans les années 1980.

- Limite de 50 plants par an par personne
- Commercialisation interdite

Pourquoi ? Il faut une décennie pour que l'ail des bois fleurisse et que la talle se régénère.



Comment le conserver ?

- Cru: jusqu'à 4 jours au réfrigérateur
- Blanchi: jusqu'à 6 mois au congélateur



Comment le cuisiner ?

Comme son goût s'apparente à l'oignon et à l'ail, l'ail des bois peut les remplacer:

- Le **feuillage** s'utilise comme des épinards ou en pesto
- Les **bulbes** en marinades
- En **assaisonnement**



Le saviez-vous ?

Après l'hiver, l'ail des bois était consommé par les Premières Nations de Cherokees comme un «**spring tonic**» pour faire le plein de nutriments. Les feuilles de l'ail des bois étaient aussi utilisées comme plante médicinale pour guérir les rhumes et les maux d'oreilles.

(Cherokee North Carolina, s.d.)