

Table des matières

Remerciements.....	5
Avertissement.....	7
Introduction.....	9
Chapitre 1	
À la découverte des Alliées.....	11
Un peu de botanique.....	11
Des plantes utilisées depuis des millénaires.....	12
Des plantes utilisées dans le monde entier.....	15
Espèces et variétés.....	16
Les appellations et labels.....	19
Les zones de production et de récolte en France.....	20
Bien choisir ses Alliées.....	21
Quelques conseils d'utilisation.....	23
Quelques conseils de conservation.....	26
Les modes de cuisson.....	27
Chapitre 2	
Les effets bénéfiques des Alliées pour la santé.....	31
Les valeurs nutritionnelles.....	32
Un peu de chimie.....	35

De multiples propriétés bénéfiques.....	39
Les Alliées pour prévenir certaines maladies.....	52
Les Alliées pour améliorer votre santé au quotidien.....	70
Les Alliées en compléments alimentaires et phytothérapie	83
Un cas particulier: l'ail noir ou ail vieilli.....	86
Chapitre 3	
Déguster les Alliées	89
Les bonnes associations	89
Recettes	92
CRÈME DE POIREAUX AU CURRY.....	92
SALADE D'HIVER TOUTE ROUGE.....	93
VELOUTÉ DÉTOX À L'AIL	93
FOCACCIA À L'OIGNON NOUVEAU, GRAINES D'OIGNON ET PARMESAN	94
GOUGÈRES À LA CIBOULE.....	95
PAIN AILLÉ OU TOASTS À L'AIL.....	96
PÂTE À TARTE SAIN ET ALLIÉE.....	96
PETITS CAKES SALÉS ALLÉGÉS	97
SABLÉS SALÉS AUX GRAINES DE POIREAUX ET COMTÉ.....	98
TARTELETTES ALLÉGÉES À L'OIGNON ET AUX HERBES AROMATIQUES	98
PASTA CU L'AGGHIA (PÂTES À L'AIL).....	99
POIREAUX AU JAMBON.....	99
QUICHE À L'AIL NOUVEAU, CIBOULETTE, OIGNONS ET AUTRES BONNES HERBES.....	100
SPAGHETTI À LA CIBOULETTE ET À L'AIL DES OURS EN FLEURS ET ASPERGES	101

TRIANGLES CROUSTILLANTS AUX DEUX AILS, SARDINES, CITRON ET PIGNONS SUR LIT DE SALADE CORSÉE.....	102
AILS ET OIGNONS NOUVEAUX EN CROÛTE DE MIEL ET DE SÉSAME ..	103
CHAMP COMME EN IRLANDE.....	103
TÊTES D'AIL CONFITES AUX HERBES MÉRIDIONALES.....	104
AÏOLI AUX GRAINES GERMÉES D'ALLIUM.....	105
CAVIAR D'AUBERGINES À LA CIBOULETTE	105
BEURRE À LA CIBOULETTE	106
CONSERVE D'AIL NOUVEAU OU D'AIL DES OURS À L'HUILE D'OLIVE ..	107
CONSERVE DE BOUTONS FLORAUX D'AIL DES OURS OU DE CIBOULETTE	108
HUILE PARFUMÉE À L'AIL ET AUX HERBES	108
PURÉE D'AIL	109
ŒUFS DE PÂQUES ROUGES	109
Chapitre 4	
Des soins santé et beauté avec les Alliées	111
Chapitre 5	
Maison et jardin	123
À la maison	123
Au jardin.....	126
Conclusion	133
Événements autour des Alliées en France	135
Adresses et sites Internet	139
Bibliographie	141
Index	149