



Bonjour à tous, bonjour à vous!

Cette semaine, c'est moi qui écris la feuille de chou.

Moi, c'est qui? Essayez de deviner!

Certains d'entre vous m'ont déjà rencontrée.

Souriante et un peu aventurière,

Je suis la *première* française stagiaire.

Au mois de mai, cette année,

À la ferme Cadet Roussel, je suis arrivée.

J'ai étudié l'agriculture dans mon pays,

Mais je n'ai pas autant appris qu'ici.

Curieuse de nature, j'aurais aimé tout voir,

Le Québec est trop grand, c'était sans espoir.

J'ai laissé derrière moi

Ce que j'avais, pour quelques mois.

Ici j'ai trouvé une famille, des amis,

Je n'ai même pas le mal du pays.

A la ferme, nous ne sommes pas nombreux cette année,

Et vous savez que vous pouvez venir nous aider.

Pour les récoltes, le repiquage,

Les plantations et surtout le désherbage.....

Il y a des gens qui arrivent et d'autres qui partent,

Il y a ceux qui restent et ceux qui passent.

Qu'ils viennent une semaine ou une journée,

Nous avons tous quelque chose à apporter.

Quand l'automne sera là,

Je repartirais là-bas.

Sur la terre où ma ferme m'attend,

Pour produire des légumes au printemps.

Je partirais avec, dans mes bagages,

Des visions et des paroles sages.

Ma tête remplie de souvenirs,

Je les raconterai avec plaisir.

Je ne suis pas encore partie,

Mais gens du pays.

Vous rencontrer fut un tel plaisir,

Que je pense déjà à revenir.

Alors merci à tous, merci à vous.

D'avoir lu cette feuille de chou....

Hélène



Commandité par :



L'AIL

Le centre d'origine de l'ail serait un large croissant (le « croissant de l'ail ») qui s'étend depuis la mer Caspienne, à l'ouest, jusqu'aux monts Tian shan, à la frontière de la Chine et du Kazakhstan, à l'est. Dans cette vaste région, on trouve environ 150 espèces sauvages appartenant au genre *Allium*. Par contre, on n'a pas retrouvé l'ancêtre sauvage de l'ail cultivé (*Allium sativum*).

Les écrits les plus anciens sur sa culture datent des Sumériens (2 500 av. J.-C.), mais il était consommé bien avant comme épice ou remède. Connue des Égyptiens, des Grecs et des Romains, il se répandra dans le sud et l'est de l'Europe. Il ne connaîtra pas la même gloire dans les pays du nord et dans les îles britanniques, sauf parfois comme plante médicinale dans les jardins des monastères.

Transporté par les marins qui en gardent toujours pour se protéger des épidémies et du mauvais œil, il gagna la République dominicaine avec Christophe Colomb et se disséminera alors dans toute l'Amérique du Sud et l'Amérique centrale. Toutefois, ce n'est qu'au XIX^e siècle qu'il arrivera en Amérique du Nord, sous l'influence de la cuisine mexicaine, qui en est très friande. Il trouvera un terrain fertile en Californie, particulièrement dans la vallée de Gilroy, où on le cultivera à grande échelle et où l'on n'hésitera pas à s'octroyer le statut de « capitale internationale de l'ail ».

Consommé en petite quantité, l'ail fournit peu de nutriments. Par contre, consommé en plus grandes quantités au cours d'une journée, l'ail s'avère être une source de quelques nutriments. Par exemple, un bulbe d'ail (soit environ 40 ml ou 24 g d'ail) représente une bonne source de manganèse et de [vitamine B6](#), ainsi qu'une source de phosphore, de [fer](#), de cuivre, de [sélénium](#) et de [vitamine C](#).

EFFETS SECONDAIRES DE L'AIL

L'ail peut modifier le goût du lait maternel. Les femmes qui allaitent devraient donc surveiller leur consommation d'ail durant cette période.

La consommation d'une quantité élevée et régulière d'ail pourrait modifier le glucose sanguin; les personnes diabétiques devraient y porter une attention particulière.

Une consommation excessive d'ail cru, particulièrement lorsque l'estomac est vide, peut causer des désordres gastro-intestinaux : l'ingestion d'une à deux gousses d'ail par jour s'avère une dose sûre pour un adulte

Pour « adoucir » l'haleine. Le brossage des dents n'a aucun effet sur l'haleine d'ail, parce que l'odeur caractéristique provient des gaz libérés dans le tube digestif pendant toute la digestion. Ces gaz prennent au moins trois heures avant d'être éliminés. La seule façon de réduire un peu l'haleine après le repas est de mâcher du [persil](#), de la [menthe](#) ou des grains de [café](#).

Source : <http://www.passeportsante.net/fr>