



## *Les Herbes en Folie*

### **École d'herboristerie par correspondance**

1774, rue de l'Alliance  
Québec (QC) G3E 1S1  
Canada  
Tel:(418) 845-9125

[jbak@lesherbesenfolie.qc.ca](mailto:jbak@lesherbesenfolie.qc.ca)  
[www.lesherbesenfolie.qc.ca](http://www.lesherbesenfolie.qc.ca)

### **Sauce Crémeuse à l'Ail**

Cette sauce s'utilise dans les trempettes pour les légumes ou lors d'une fondue afin d'accompagner les viandes et les légumes.

#### **Propriétés thérapeutiques de l'ail**



L'ail contient un nombre incroyable de propriétés médicinales. C'est une plante qui peut soigner toute une gamme de maux allant du simple rhume à la tension artérielle élevée. Il diminue le taux de cholestérol. Il prévient différentes formes de cancer comme le cancer

de l'estomac, du sein, de la prostate, de l'oesophage, du foie, du côlon et de la peau. Il stimule le système immunitaire et possède des propriétés antibiotiques ce qui est utile lors d'infection de toutes sortes. Il est un excellent vermifuge et fongicide éliminant les oxyures, les ascarides, les ankylostomes, les vaginites, le pied d'athlète, l'herpès, etc. Il tonifie l'organisme en général et augmente la vitalité et l'endurance.

### **Note historique**

Une pénurie d'ail déclencha la première grève la plus ancienne recensée dans l'histoire. Ce sont les esclaves en Égypte durant la construction d'une pyramide qui décidèrent de prendre cette mesure à la suite d'une diminution de leur ration d'ail journalière.

### **Ingrédients**

Donne une tasse

- 1 tasse de mayonnaise (personnellement, j'utilise de la mayonnaise au soya)
  - 3 cuillerées à soupe de lait
- 3 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre de pommes
  - 1 gousse d'ail
  - 1/2 cuillerée à thé de sucre
  - 1/4 cuillerée à thé de sel
  - 1/8 cuillerée à thé de poivre.

### **Préparation**

1. Mélangez ensemble tous les ingrédients.
2. Couvrez.
3. Réfrigérez.

**Bon appétit!**