

# Panier de légumes du 26 mars



## L'ail des rois ; comment avoir une place assise dans le métro parisien à l'heure de pointe,...

Alphonse, roi de Castille, avait l'ail en si grande aversion, qu'en 1330 il institua un ordre dont les statuts portaient que ceux des chevaliers qui auraient mangé de l'ail ou de l'oignon ne pourraient paraître à la cour ni communiquer avec les autres chevaliers, au moins pendant un mois !

Pour les Romains, selon Virgile, l'ail était un aliment propre à soutenir les forces des moissonneurs. Ils vont l'introduire en Italie, en France, en Espagne et jusqu'en Angleterre.

Les Gaulois en firent grande consommation. Plus tard, Louis le Pieux, fils de Charlemagne, en ordonna la culture dans les jardins royaux. Mais c'est surtout sous le règne d'Henri IV (1553-1610) que l'ail va connaître ses lettres de noblesse. Le grand-père du futur roi frotte les lèvres du nouveau-né avec une gousse d'ail pour le protéger du mal et lui conférer la force du chef, respectant ainsi une tradition béarnaise !

En 1721, à Marseille, la peste se propage. Les survivants, terrifiés à l'idée de déplacer les corps des morts, choisissent quatre condamnés à mort pour faire le travail. Étonnamment, ils survivent tous... et chacun prit ensuite sa retraite grassement grâce aux gains mal acquis en détroussant les cadavres. Il paraîtrait que les quatre larrons survécurent du fait de leur habitude de boire de grandes quantités de vin rouge... dans lequel l'ail avait mariné !

Enfin, il est un «vieux conte d'épouses» du Moyen Age concernant l'ail. Selon certains médecins, l'ail pouvait guérir la coqueluche en en frottant sur la plante

des pieds. Il est intéressant de noter que si vous faites l'essai (pas besoin d'avoir la coqueluche !), l'arôme caractéristique de la plante peut être détectée dans la respiration dans les dix minutes. Très efficace pour avoir de la place dans le métro parisien à l'heure de pointe ! Combinez avec de la soupe à l'oignon, et vous aurez une place assise...

## A cuisiner : soupe de kale et de lentilles

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 bouquet de chou kale effeuillé, dénervé et coupé en lanières
- 4 blancs de poireaux coupés finement
- 2 pommes de terre pelées et coupées en dés
- 1 demi tasse de lentilles brunes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de parmesan frais râpé
- sel, poivre

### Préparation

- Chauffez l'huile à feu moyen dans une grande casserole ou un faitout.
- Ajoutez les poireaux et laissez cuire 3 à 4 minutes, tout en remuant de temps en temps.
- Ajoutez six tasses d'eau et portez à ébullition.
- Incorporez les pommes de terre, le kale, les lentilles, 1 belle pincée de sel et une pincée de poivre. Laissez mijoter jusqu'à soit ce que les lentilles soient tendres, soit 25 à 30 minutes.
- Versez dans des bols et garnir de parmesan râpé.

Bon appétit !