



FRUITS ET LEGUMES, LES INDISPENSABLES

Le saviez -vous ?

Manger des fruits et des légumes en quantité suffisante est protecteur vis-à-vis des maladies cardio-vasculaires (crise cardiaque, accidents vasculaires cérébraux, hypertension...)

Ils aident aussi à lutter contre le vieillissement et protègent contre certains cancers.

Enfin, ils participent à l'effet de satiété et régulent l'absorption des autres nutriments tel que les graisses et le sucre.... Par conséquent, ils vous aident à garder la ligne !

Comment ?

Avec le temps, les cellules de l'organisme s'altèrent et forment « des radicaux libres », molécules néfastes pour la santé. Cette oxydation et ses radicaux libres accélèrent le vieillissement et favorisent le développement de problèmes cardiaques et de cancers...

Les fruits et les légumes sont **riches en potassium, en magnésium** (les légumes verts, banane, les fruits oléagineux...), **en polyphénols** (salades, oignons, herbes aromatiques, raisin...) **et en vitamine C** qui ont des propriétés antioxydantes et donc nous protègent des effets du vieillissement cellulaire.

Les fruits oléagineux (tel que les noix, amandes ...) contiennent **du bon gras (w3)** protecteurs du système cardiovasculaire.

Enfin, les fruits et légumes sont **riches en fibres** : celles-ci ne sont pas absorbées par notre organisme, elle reste dans l'estomac, se gorge d'eau et gonfle. Ainsi, elles participent à l'effet de satiété (ne plus avoir faim) et enrobant le reste du bol alimentaire, elles régulent l'absorption du gras, du sucre et ainsi diminuent la sécrétion d'insuline et le stockage des nutriments en excès. Une fois dans l'intestin, ces fibres régulent le transit (effet anti-constipation) et protègent du cancer du colon.

Au fait, fruits et légumes, c'est mieux frais ? En conserve ? Congelés ?

Le goût, la saveur seront certes différents mais les effets positifs sur la santé sont identiques

Alors ne vous privez pas !





Recettes



« Soupe Minestrone » pour 3/4 personnes

- **Ingrédients**

250 g de haricot blancs / 50 g de haricot vert / 75 g de macaroni / 2 tomates / 2 courgette / 1 pomme de terre / 1 oignon / 1 feuille de sauge (facultatif) / 1 cuillère à soupe d'huile d'olive / Sel et Poivre

- **Préparation :**

1. Eplucher les légumes, la pomme de terre et couper les en petits morceaux.
2. Emincez les oignons.
3. Ebouillantez, pelez et épépinez les tomates puis coupez-les en morceaux.
4. Dans un faitout, places les courgettes, l'oignon ainsi que les tomates. Ajoutez l'huile d'olive. Laissez revenir doucement pendant 5 mn.
5. Versez 3 litres d'eau froide, jetez-y les haricots blancs et la sauge. Faites cuire 40 mn en écumant régulièrement. Salez à mi-cuisson.
6. Ajoutez les haricots verts, les pommes de terre et les macaronis. Laissez cuire 15 mn. Salez et poivrez.

On peut la manger froide ou chaude. On peut la déguster en rajoutant du gruyère râpé ou du pistou (Mixer ensemble : 1/2 bouquet de basilic / 2 gousses d'ail / 3 cas de parmesan / 2 cas d'huile d'olive)

Petite entrée idéale ou soupe unique le soir. C'est un plat complet riche en fibres et en protéines végétales. Elle convient aux végétariens ...





« Banane cuite au caramel d'orange fraîche » pour 2 personnes

- **Ingrédients :** 1 banane – 2 oranges – 6 amandes et/ou noisettes – Cannelle
- **Préparation :**

1. Eplucher la banane et la fendre en 2 dans le sens de la longueur
2. Presser les 2 oranges
3. Dans une poêle, faire cuire la banane à feu doux avec le jus d'orange jusqu'à ce qu'il caramélise (20 minutes). Saupoudrer de cannelle en fin de cuisson.
4. Servir en présentant la banane sur un peu de fromage blanc non sucré, verser un filet de caramel d'orange et déposer quelques éclats de noisettes et/ou amandes sur le tout

On peut remplacer les jus d'orange pressé par 1 verre de jus d'orange « 100% pur jus » du commerce

« Fruits en gelée » pour 10 personnes

- **Ingrédients :** 1 grosse boîte cocktail de fruits / 400 ml de jus de pomme / 1 sachet de 2g d'agar-agar / Feuilles de menthe
- **Préparation**

1. Couper les fruits en dés.
2. Mettre les fruits dans des verrines.
3. Dans une casserole, mettre à chauffer le jus de pomme avec l'agar-agar. Retirer du feu dès le début de l'ébullition et verser dans les verres.
4. Laisser refroidir les verres au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
5. Décorer avec des feuilles de menthe. Servir.

