

Pourquoi les **LÉGUMES?** sont-ils bons pour la santé!

Vitamines, minéraux et fibres: les légumes sont riches en nutriments précieux dont notre corps a besoin pour fonctionner, grandir et rester en forme. Ils sont la base d'une alimentation équilibrée. Il est également conseillé de manger des légumes crus une fois par jour: tomates, radis, concombres, colraves, etc. En plus, les nombreuses variétés de légumes apportent de la couleur à notre menu et n'ont pas leurs pareilles pour égayer nos assiettes.

TOMATE

Savais-tu que les tomates sont composées d'environ 94% d'eau? Elles contiennent également de la vitamine C, qui participe au bon fonctionnement de notre système immunitaire.



CAROTTE

Les carottes sont particulières saines en salade. En effet, lorsque le bêta-carotène, qui leur donne leur belle couleur orange, côtoie des matières grasses comme l'huile dans une sauce à salade, notre corps est alors plus apte à fabriquer de la vitamine A, essentielle pour une bonne vision.

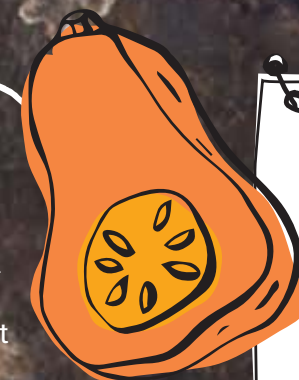


PETITS POIS

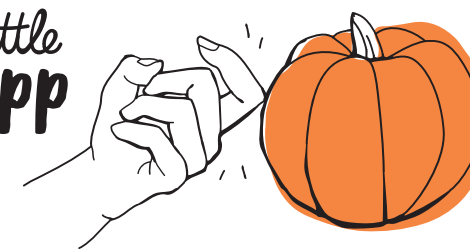
Les petits pois comptent parmi les plus anciennes plantes utiles au monde. Ils sont une excellente source de protéines, de fibres alimentaires, de vitamines et de minéraux. Il faut toujours écosser les petits pois frais avant de les cuire.

COURGE

Les courges appartiennent à la même famille que les concombres, les courgettes et les melons. Elles sont très appréciées en soupe ou cuites au four. Comme les carottes, elles doivent leur couleur orange au bêta-carotène.



little Tipp



Fais le test du tapotement: si la courge sonne creux et sourd, c'est qu'elle est mûre et que son goût est optimal!

POMME DE TERRE

En robe des champs, en purée, en röstis, en frites, sautées ou encore en salade: les pommes de terre peuvent être accommodées de multiples façons. Rares sont les légumes aussi polyvalents. Très riche en glucides, ce tubercule fait partie des féculents.



BROCOLI

Les fleurettes aussi bien que le tronc (épluché): tout est bon dans le brocoli! Il est riche en vitamine C et en acide folique. Présent dans presque tous les légumes verts, l'acide folique est une vitamine qui contribue à la formation normale des globules sanguins.



Retrouvez encore plus d'infos sur littlefooby.ch/savoir-faire