

Les légumes d'août



L'artichaut est riche en inuline, qui possède une action bénéfique sur le développement de la flore intestinale et sur son équilibre. Il facilite aussi l'élimination urinaire.



L'aubergine, à consommer avec sa peau antioxydante, est riche en potassium, zinc et magnésium. Elle stimule aussi le bon fonctionnement du foie.



La betterave regorge d'antioxydants puissants qui ont notamment une action bénéfique sur la prévention de l'hypertension en réduisant la pression artérielle.



La blette est un légume souvent méconnu pourtant très riche en fibres et en antioxydants intéressants dans la gestion de la glycémie.



Le brocoli est riche en glucosinolates, des composés qui ont une action protectrice contre le cancer et qui favorisent l'élimination des toxines. Privilégiez une cuisson douce car la cuisson détruit les glucosinolates.

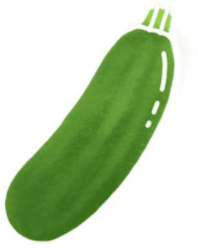


Le céleri branche contient de l'apigénine, un antioxydant aux propriétés anti-cancer, anti-inflammatoires et cardio-protectrices.



Le concombre est composé à 95% d'eau. Il est donc faible en calories et très désaltérant. Sa richesse en eau favorise aussi la satiété.

Les légumes d'août



La courgette est à choisir bio pour pouvoir consommer sa peau, riche en flavonoïdes très bénéfiques dans la prévention de différentes maladies.



Le fenouil est une source intéressante de vitamine B9 et de potassium. Il est aussi très riche en fibres et peu calorique.



Les haricots verts font partie des légumes les plus riches en fibres et contribuent ainsi à la satiété, à la régulation du transit et de la glycémie. Ils ont aussi une action bénéfique sur la santé osseuse.



La laitue contient des antioxydants, les caroténoïdes, qui sont mieux absorbés quand ils sont accompagnés d'une source de gras, comme une vinaigrette à l'huile. Alors, rangez les vinaigrettes allégées !



Le maïs est en réalité à mi-chemin entre une céréale et un légume de part sa composition. À consommer en épi frais plutôt qu'en boîte, c'est une source de phosphore et de magnésium.



Le poivron est un champion de la vitamine C, une vitamine dont on manque souvent : il en contient plus que l'orange ! Le poivron rouge est celui qui en possède le plus.



Le radis favorise la reminéralisation de notre organisme grâce à sa richesse en oligo-éléments. Riche en soufre (qui lui vaut parfois son côté piquant), il stimule aussi la digestion.