



C'EST DE SAISON !

Le printemps est là et on a envie de fraîcheur et de légèreté...

Alors, profitons des fruits et légumes de saison que l'on trouve sur les étals des marchés pour (re)découvrir une farandole de couleurs et de saveurs aux bénéfices santé certains. Suivez le guide...

**Tous les fruits et légumes
de saison en avril**



Scannez-moi

Aux premiers rayons de soleil,
les fruits prennent de la couleur et les petits
légumes pointent leur nez.
Au printemps, faites le plein
de nouveautés gourmandes !

CRAQUEZ POUR LE CROQUANT !

Roses et tout mignons, les radis sont au cœur du marché printanier. Légers en calories (seulement 15 kcal pour une portion de 100 g), ils concentrent les minéraux comme le potassium qui facilite la diurèse.

Indigestes ?

Pas si vous les choisissez jeunes, petits et frais. Par ailleurs, sachez que les radis ronds sont plus doux au goût que les allongés !

Comme tous les crucifères, les radis contiennent également des substances spécifiques qui pourraient freiner le développement des cancers.

UNE APPARENCE TROMPEUSE

Parées d'une robe blanche, verte ou violette, les asperges nous séduisent par leur chair tendre et délicate.

De février à juillet, c'est la pleine saison des asperges ! Malgré une apparence ligneuse, les asperges contiennent des fibres non irritantes et s'avèrent efficaces contre la constipation. Les pointes concentrent également des minéraux et vitamines du groupe B, ce qui complète les besoins quotidiens.



LES INCONTOURNABLES DE SAISON

Les légumes primeurs : carottes précoces, petits pois et pommes de terre nouvelles sont des concentrés de bienfaits nutritionnels !

100 g de carottes nouvelles couvrent la moitié des besoins en bêta-carotène (vitamine A), un antioxydant de choix contre le vieillissement cellulaire et un atout anti-cancer.

Quant aux pommes de terre nouvelles, leur teneur en vitamine C est méconnue : 25 à 35 mg pour 100 g subsistent après cuisson, soit un tiers des besoins quotidiens.

Tous ces légumes juvéniles, tendres et riches en goût, accompagnent parfaitement les viandes rôties, gigots ou autres grillades.

Pour une touche d'originalité, pensez aux fèves fraîches : comme les petits pois, ces "légumes-féculents" procurent une bonne satiété grâce aux protéines végétales, aux glucides et aux fibres qu'ils contiennent : 100 g de fèves ou petits pois couvrent un tiers des besoins quotidiens en fibres. Accommodez-les avec une noix de beurre et des petits oignons blancs !

UN FRUIT À ADOPTER

Avec 140 kcal pour 100 g, l'avocat est le plus énergétique des fruits frais ! Ses 14 % de lipides peuvent faire peur, mais il s'agit en fait d'acides gras insaturés, favorables au système cardio-vasculaire, associés à une bonne teneur en vitamine E antioxydante. Appréciez-le nature, avec un filet de citron, pour éviter l'excès supplémentaire de matières grasses.



Lose It !
l'application pour connaître
le nombre de calories
avec une simple photo



Scannez-moi



Le KIWI !
SAVIEZ-VOUS
 qu'il est aussi cultivé en France ?
 Le kiwi de l'Adour
 bénéficie même d'un Label Rouge !

DU TONIQUE AU MENU

Champion toutes catégories de la vitamine C, le kiwi est toujours présent sur le marché printanier. Avec 2 kiwis au dessert, vous couvrez 100 % de vos besoins quotidiens en vitamine C.

Autre fruit riche en vitamine C : le pomelo. Agrume rond et dodu, ce fruit est très juteux et peu calorique. Un demi-pomelo couvre la moitié des besoins en vitamine C. Atout supplémentaire, sa saveur acide et légèrement amère stimule les sécrétions digestives et justifie qu'on le serve au petit déjeuner ou en hors d'œuvre.

Quant aux fraises, elles apparaissent dès l'arrivée du printemps. Un atout vitamine C mais aussi légèreté, puisque contrairement aux idées reçues, elles sont peu riches en sucres. Avec seulement 50 kcal pour une portion de 150 g, pas besoin de se priver d'un dessert aux notes si parfumées !

Avec toutes ces nouveautés, finis les potages et autres compotes de l'hiver : il est temps de reverdir l'assiette grâce aux petits légumes et fruits frais !
 Le printemps est arrivé...

LÉGUMES : ATTENTION AUX PRIMEURS

C'est la saison :

- des artichauts,
- des asperges,
- des carottes nouvelles,
- du basilic,
- du cerfeuil,
- de la ciboulette,

- des choux Romanesco,
- des épinards,
- des fèves,
- des navets primeurs,
- des oignons blancs,
- de l'oseille,
- des petits pois,

Pour les salades :

- batavia,
- laitue,
- pourpier,
- romaine.



Les aubergines, les concombres, les courgettes, les poivrons et les tomates démarrent normalement en mai.

Ceux-là, vous les trouvez au marché mais uniquement chez les petits producteurs qui viennent y vendre directement leur récolte.

Mais cette année, ça sera plutôt en juin : le froid et la pluie ont retardé toute la production car, vous ne l'ignorez pas, les légumes ont besoin de soleil pour pousser !

Quant aux haricots verts, ils arriveront seulement en juin, de même que les brocolis, les girolles, les pommes de terre nouvelles, l'ail nouveau, la roquette. Les blettes, ça sera seulement en juillet.

Ces légumes encore hors saison française mais qui sont en vente actuellement, viennent pour la plupart du Maroc, d'Espagne, d'Italie : ils sont de culture industrielle et probablement chargés en pesticides.

Patience, donc : vous devez attendre au moins le mois de juin pour faire une bonne ratatouille.

VÉRIFIEZ LA PROVENANCE

Il est évident que des légumes qui viennent de votre région sont meilleurs que ceux de provinces ou de pays lointains qui ont forcément transité dans des chambres froides, y abandonnant un peu de leurs vitamines.



Le saviez-vous ?
 Le critère essentiel de fraîcheur
 d'un légume est sa fermeté.

30 recettes saines et légères à déguster au printemps



Scannez-moi