

Santé

Fruits et légumes

Comment faire le plein de vitamines en hiver ?

Vous savez qu'il faut manger des fruits et des légumes toute l'année mais en plein hiver, rien à faire, vous êtes à court d'idées. Voici quelques sources d'inspiration... vitaminée.



Les fruits et les légumes, c'est plus difficile en hiver ?

Consommer sa ration quotidienne de fruits et de légumes, cela nous paraît généralement plus facile en été : crudités, salades de fruits, melons et autres fruits rouges sont parfaits lorsque le temps se réchauffe et que l'on a envie de fraîcheur. Mais en hiver, nous avons tendance à les oublier pour nous rabattre sur des nourritures plus consistantes et moins saines, dont on a l'impression qu'elles vont nous tenir plus chaud ! Pourtant, en hiver plus que jamais, alors que les défenses immunitaires baissent la garde face au froid, il est essentiel d'assurer nos apports en vitamines. Voici quelques astuces.

Inversez la tendance

Les légumes d'hiver ne manquent pas : potirons, choux, brocolis, carottes, navets, céleris... On imagine d'avance les pot-au-feu, mijotés et autres gratins qu'il est possible de concocter avec tout ça. Pour en profiter au maximum, n'hésitez pas à jouer avec les proportions : doubler par exemple la part de légumes dans vos assiettes et réduisez de moitié la part de féculent et/ou de viande. Un couscous où les légumes l'emportent sur la semoule et le poulet constituera ainsi un plat particulièrement sain et savoureux. Idem lorsque vous préparez un plat de pâtes aux tomates ou aux courgettes : n'hésitez pas à adapter votre recette pour faire la part belle aux légumes. C'est plus joli visuellement et plus sain.



En hiver, à la soupe !

Pour varier les plaisirs et surtout pour faire manger des légumes aux plus récalcitrants, pensez aux soupes, qui constituent une manière facile et réconfortante de consommer des légumes. Pas besoin pour cela d'être un cordon bleu : de nombreux légumes d'hiver (carottes, navets, poireaux, oignons...) s'associent très bien entre eux ! N'hésitez pas à utiliser aussi des herbes, comme le persil ou la coriandre, pour rendre le tout plus savoureux et plus vitaminé. Pensez aussi aux soupes à base de lentilles, de pois ou de pois chiches, qui peuvent devenir un véritable repas et sont très riches en fibres.

Mixer tout

Vous pouvez appliquer cette tactique aux fruits, qui supportent aussi très bien d'être mélangés. Quoi de plus agréable, pour démarrer la journée, qu'un bon smoothie coloré, fait maison ou non, à base de fruits mixés. Pommes, poires, ananas, bananes, oranges, kiwis, mangues... les fruits qui sont sur nos étals en hiver permettent de concocter des associations délicieuses. En touche finale : un peu de cannelle ou de gingembre, pour ajouter une note épicée à vos créations hivernales... Et pour les puristes, n'oubliez pas le bon vieux citron pressé mélangé avec de l'eau tiède à boire à jeun, le matin, pour un effet tonique et détoxifiant.



Le conseil de mon pharmacien

La vitamine C n'est pas uniquement faite pour lutter contre les maux de l'hiver !

Il est vrai que nous avons l'habitude de consommer de la vitamine C en hiver, pour donner un coup de boost à notre système immunitaire, et échapper aux virus qui courent les rues. C'est sage... Mais ce n'est pas tout ce que la vitamine C peut faire pour nous ! Cet antioxydant puissant semble aussi avoir une influence positive dans la lutte contre les accidents cardiovasculaires, la dégénérescence maculaire liée à l'âge, et le vieillissement de la peau. Tous ces résultats visent la présence de vitamine C dans le sang, et non la prise de compléments alimentaires de vitamine C. Pour être en bonne santé, votre objectif n°1 doit rester la consommation régulière d'aliments riches en vitamines variées, donc en particulier de fruits et de légumes. Mais, si vous ne parvenez pas à atteindre la proportion de cinq fruits et légumes par jour, les compléments sont une bonne option. Pensez-y aussi si votre style de vie est de nature à diminuer votre taux de vitamine C, si vous fumez par exemple.