



Dix légumes d'hiver sains et savoureux

En hiver, les légumes de saison contiennent aussi beaucoup de nutriments très sains. Voici une sélection de dix légumes d'hiver et un aperçu de leurs effets bénéfiques pour la santé:

Chou vert contient beaucoup de vitamine C, excellente pour les défenses immunitaires, du calcium, indispensable aux os, et du potassium, qui intervient dans la régulation de la tension artérielle.

Chou fleur contient des protéines végétales ainsi que des vitamines A et C. Ce chou protège le cœur, prévient la constipation et l'hyperacidité gastrique.

Chou rouge contient des fibres qui stimulent la digestion ainsi que des colorants végétaux aux propriétés anti-inflammatoires.

Chou blanc à consommer en cas d'ulcère d'estomac ou d'infection virale.

Chou frisé (cuit uniquement) contient de la vitamine C.

Chou-rave contient de la vitamine B₆, qui régule le taux de cholestérol et soutient le foie.

Céleri-rave contient de nombreuses vitamines. Ce légume est bon pour la digestion et le système nerveux.

Salsifis à recommander aux personnes qui souffrent de problèmes rénaux (propriétés diaphorétiques et diurétiques), relaxe et favorise l'endormissement.

Betterave contient de l'acide folique et du fer, indispensable à la formation du sang.

Doucette contient beaucoup de bêta-carotène, bon pour les yeux, de la vitamine C, du fer et du magnésium, indispensable au bon fonctionnement des muscles.