

# Les fruits et les légumes

## du mois de février



### Les menus détox' : info ou intox' ?

#### Tout savoir pour composer des menus détoxifiant

Notre corps est quotidiennement soumis à des toxiques qu'il doit éliminer pour le maintien de sa santé.

**Produits chimiques, pesticides, tabac, alcool, médicaments...**

Une mauvaise évacuation de ces toxiques **fragilise nos défenses immunitaires, nos cellules et accélère le vieillissement**. L'intestin et le foie constituent de véritables soldats pour détoxifier notre organisme.

L'alimentation peut nous aider grandement à stimuler et renforcer l'activité de ces 2 organes, combattants de la détox'.

### Quels aliments stimulent nos systèmes naturels de détoxification ?

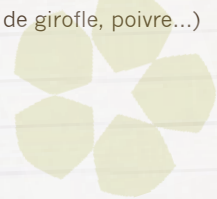
Différents aliments comme les légumes de la famille des choux, appelés les crucifères, ou encore les aromates, les épices ou certains légumes spécifiques, favorisent l'élimination rapide des toxiques.

Le chicon ou l'endive, le concombre, sont des légumes diurétiques permettant d'éliminer plus facilement les molécules toxiques neutralisées que l'organisme doit évacuer.

Ce mois-ci, attardons-nous sur 2 légumes d'antan du mois de février, particulièrement intéressants pour la détoxification : **le radis noir et la chicorée à feuilles vertes**.

Quelques exemples d'aliments pour composer des menus détoxifiant :

- Légumes de la famille des crucifères (tous les choux, brocoli, navet, rutabaga...)
- Herbes aromatiques (romarin, laurier...)
- Épices (curcuma, clou de girofle, poivre...)
- Graines germées
- Radis noir
- Réglisse
- Artichaut
- Fruits rouges...



## Radis Noir



#### SON HISTOIRE

Le radis noir (dit "radis long d'hiver de Paris") a été cultivé en Europe au XVI<sup>ème</sup> siècle et est apparu en France au XVIII<sup>ème</sup> siècle.

#### OÙ Pousse-t-il ?

Le radis noir pousse sous la plupart des climats.

#### EN QUELLE SAISON EST-IL RÉCOLTÉ ?

Le radis noir se sème entre juin et septembre et se récolte en hiver.

#### Gustativement parlant

Il a un goût âpre et plus prononcé que le radis rose.

#### Intérêts nutritionnels

Riche en eaux et en fibres, le radis noir a aussi une teneur intéressante en calcium et vitamine C

#### Effet santé et protecteur

Le radis noir est un détoxifiant et un tonifiant du foie. Ce sont généralement les jus de radis noir qui sont utilisés pour leurs effets santé. Ils sont d'ailleurs employés depuis l'antiquité comme médicaments naturels pour stimuler le fonctionnement de la vésicule biliaire. De plus, le radis noir favoriserait l'activité mécanique de l'intestin, appelée "péristaltisme intestinal". Ainsi, il aurait de réels effets bénéfiques sur la digestion et présenterait des propriétés antioxydantes favorables pour un effet anti-vieillessement.

#### Les modes de préparation

Le radis noir peut-être consommé cru, râpé ou en rondelle. Il peut également être consommé cuit et est délicieux revenu dans un peu d'huile de colza et d'ail. Retirer la peau car elle est très épaisse.

#### Les associations intéressantes pour un effet santé optimal

L'artichaut et le chardon-marie ont des vertus comparables au radis noir sur la santé

## Les fruits et les légumes

du mois de **février**

### Chicorée à feuilles vertes



#### DESCRIPTION

La chicorée à feuilles vertes présente des feuilles allongées entre 40 cm à 1 m de haut, de couleur jaune à l'intérieur et verte à l'extérieur. Elle est aussi appelée chicorée pain de sucre.

#### SON HISTOIRE

Outre l'utilisation de la racine de chicorée comme substitut au café, la chicorée désigne aussi des plantes dont on consomme les feuilles (salade et endive).

#### OÙ Pousse-t-elle ?

Elle est originaire d'Europe, d'Asie, d'Afrique du Nord et on la trouve aussi en Amérique du nord.

#### EN QUELLE SAISON EST-ELLE RÉCOLTÉE ?

La chicorée est très résistante au froid et au gel. Elle est semée généralement entre le mois d'avril et d'août et la récolte peut se faire de septembre jusqu'à mars.

#### Intérêts nutritionnels

La chicorée contient une quantité importante de fibres et des minéraux tels que le potassium. Elle est également riche en vitamine A, vitamine B9 et vitamine C.

#### Effet santé et protecteur

Les feuilles de chicorée auraient des propriétés diurétiques et favoriseraient le transit intestinal. La chicorée est cholérétique (stimule la vésicule biliaire et la sécrétion de sucs biliaires) et stimulerait l'appétit.

#### Les modes de préparation

Les feuilles de chicorée peuvent être consommées en salade, braisées ou pour une potée aux pommes de terre.

## Les légumes de février

- ✓ Betterave rouge
- ✓ Carotte
- ✓ Céleri rave
- ✓ Champignon
- ✓ Chicorée à feuilles vertes
- ✓ Chou blanc
- ✓ Chou de Bruxelles
- ✓ Chou de Milan (chou vert)
- ✓ Chou frisé
- ✓ Chou rouge
- ✓ Chicon
- ✓ Germe de soja
- ✓ Mâche ou salade de blé
- ✓ Navet
- ✓ Panais
- ✓ Pleurote
- ✓ Poireau
- ✓ Potiron
- ✓ Pourpier
- ✓ Radis noir
- ✓ Rutabaga
- ✓ Salsifis
- ✓ Topinambour

**Pour votre santé et notre planète, choisissez les légumes du mois!** *En couleur, les légumes particulièrement intéressants dans la stimulation de nos systèmes naturels de détoxification.*

## Les fruits de février

- ✓ Pomme
- ✓ Poire

