



Quelles crudités puis-je mettre dans mon sandwich ce mois-ci ?

Oui, un américain* aux tomates et à la salade c'est bon, mais... ça ne respecte pas la saison!

Alors quelles crudités pour le mois de janvier ?

- carottes râpées
- chicon (endive)
- mâche
- pourpier d'hiver
- betterave
- champignons
- pleurote
- germes de soja...



Des idées de sandwiches de janvier...

- Un américain* à la mâche, à la pomme et aux noix
- Un sandwich poulet-curry, betteraves râpées, pleurotes et oignons
- Un sandwich fromage de chèvre, chicon/endive, abricots secs et noisettes
- Un sandwich saumon, germes de soja, mâche, poire

Et pourquoi pas... Un filet d'huile de colza aromatisée dans votre sandwich pourra apporter une touche originale et faire vibrer vos papilles, tout en apportant de précieux acides gras: les oméga 3. De délicieuses huiles de colza aromatisées existent: plus d'infos sur www.access-nutrition.com.

Laissez-vous séduire par de nouveaux sandwiches aux associations originales. À vous d'innover avec les légumes de janvier!

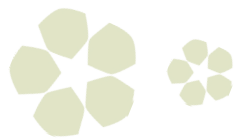
Inventez, innovez, ressentez : vous mangez santé!

Les fruits de janvier

- ✓ Pomme
- ✓ Poire



Les légumes de janvier



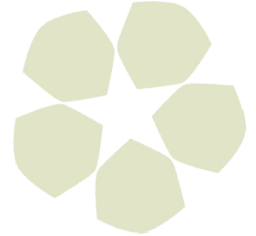
- | | | |
|-----------------------------|------------------------------|--------------------|
| ✓ Betterave rouge | ✓ Chicon/Endive | ✓ Poireau |
| ✓ Carotte | ✓ Chicorée à feuilles vertes | ✓ Pomme de terre |
| ✓ Céleri rave | ✓ Germes de soja | ✓ Potiron |
| ✓ Champignon | ✓ Mâche (salade de blé) | ✓ Pourpier d'hiver |
| ✓ Chou blanc | ✓ Navet | ✓ Radis noir |
| ✓ Chou de Bruxelles | ✓ Oignon | ✓ Rutabaga |
| ✓ Chou de Milan (chou vert) | ✓ Panais | ✓ Salsifi |
| ✓ Chou frisé | ✓ Pleurote | ✓ Topinambour |
| ✓ Chou rouge | | |

Zoom sur...



les
agrumes

1. Un peu d'Histoire...
2. Intérêts nutritionnels et effets santé
3. Et les jus d'agrumes ?
4. Astuces préparation
5. En association ?
6. Où poussent-ils ?
7. Saison
8. Proximité



Ce qu'il faut retenir : les agrumes sont de fidèles alliés à retrouver très régulièrement dans nos repas afin de renforcer notre immunité et notre tonus avant l'hiver.

1. Un peu d'Histoire...

Les agrumes sont originaires de l'Asie du Sud-est et de l'Océanie. Ils sont parfois nommés hespérides, en référence à l'un des travaux d'Hercule: la cueillette de pommes d'or dans le jardin des hespérides.

Leur diffusion va tout d'abord avoir lieu en Asie. Au Moyen-âge, les arabes andalous les importent en occident sous forme d'agrumes confits et d'eau de fleur d'oranger. Puis, différents voyages d'explorateurs, comme celui de Christophe Colomb, vont entraîner leur généralisation et leur consommation en occident.

Dans le cadre d'une nutrition raisonnée, de part leurs multiples **intérêts nutritionnels**, les agrumes sont à valoriser dans nos assiettes. Seul bémol: ce ne sont souvent pas des fruits de proximité.

2. Intérêts nutritionnels et effets santé

Connus pour leur richesse en **vitamine C** (environ 40-50 mg/100g), les agrumes ont également bien d'autres atouts. En effet, de part leur richesse en polyphénols (monoterpènes, flavonoïdes, anthocyanes et flavonones), les agrumes constituent de puissants aliments **anti-cancer**. Ces composés bloquent en effet le développement des tumeurs cancéreuses, et notamment celles du système digestif (œsophage, bouche et estomac).

Même si ils ont une saveur acide, les agrumes ont un pouvoir alcalinisant élevé, c'est-à-dire qu'**ils participent à désacidifier notre organisme**. **Le résultat:** moins de fatigue, de courbatures et une prévention de l'ostéoporose.

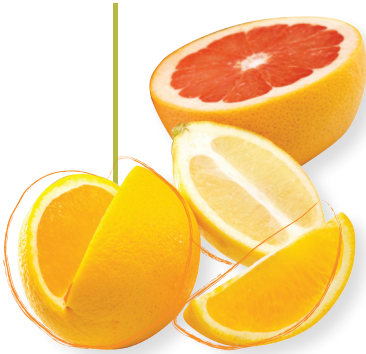
Plus l'orange ou le pamplemousse sont mûrs, plus la teneur en sucres s'élève et prend la place des acides organiques naturels (acide citrique notamment). **La saveur acide diminue donc lorsque la maturité de ces fruits augmente.**

L'orange est également particulièrement **riche en minéraux et oligo-éléments** tel que le calcium: 35 mg/100g. De même, on y trouve du potassium (163 mg/100g), et du magnésium (12 mg/100g) en forte quantité. La teneur en fibres des agrumes est également intéressante pour le bien-être de notre écosystème intestinal (orange: 1,6g/100g ; pamplemousse: 2,6g/100g ; clémentine: 1,5g/100g).

3. Et les jus d'agrumes ?

Les bénéfices d'agrumes consommés en entier sont bien supérieurs à ceux d'agrumes consommés sous forme de jus.

4. Astuces préparation



Préférez-les purs jus pressés sans sucres ajoutés et sans autres additifs.

Si vous pressez vous-même vos agrumes, pensez à consommer le jus le plus rapidement possible, afin de profiter au mieux de leurs bienfaits. La vitamine C est effectivement très sensible à l'oxydation.

Par ailleurs, pour tous les agrumes issus de l'agriculture conventionnelle, pensez à **les laver soigneusement** avant de les peler pour diminuer la contamination du fruit ou du jus avec des résidus de pesticides présents sur ce type de fruits. Si vous devez utiliser le zeste des agrumes, optez pour des agrumes issus de l'agriculture biologique.

5. En association ?

Consommés ensemble, les agrumes démultiplient leurs effets.

6. Où poussent-ils ?

Les agrumes poussent dans les régions chaudes, sous le climat méditerranéen notamment. Ils sont principalement transportés par voie maritime.

7. Saison

Les agrumes sont cultivés dans le sud de la France et en Espagne. La majorité est cultivée au Maghreb, en Israël, en Afrique du Sud, en Chine ou en Amérique. Ainsi on peut trouver des agrumes toute l'année au supermarché. Cependant, l'hiver est la pleine saison de ces fruits.

8. Proximité

Privilégier les agrumes de pays Européens (France et Espagne).

