



## Les fruits et les légumes

# du mois de novembre



Pour notre planète et notre santé,  
faites le bon choix des légumes du mois!

De toutes les formes et de différentes saveurs, ce mois-ci les choux sont à l'honneur! **Brocoli, chou vert, chou frisé, chou rouge, chou-fleur, chou de Bruxelles...** les choux appartiennent à la famille des crucifères. Riches en multiples vitamines et minéraux, notamment en vitamines B9 (folates), ils sont indispensables pour les femmes enceintes, les séniors et le bon fonctionnement de notre organisme. La forte teneur en fibres confère à ces aliments des effets très bénéfiques pour notre bien-être intestinal.

En stimulant nos systèmes de défenses naturelles pour neutraliser les toxines que nous ingérons, les crucifères sont considérés comme des détoxifiants de l'organisme.

Ce sont également de puissants **anti-cancéreux** de part leurs teneurs en polyphénols et glucosinolates (micro-constituants inhibant le développement des tumeurs cancéreuses). Leur richesse en anti-oxydants permet de les considérer comme des anti-rouilles, des anti-vieillissements.

### Conseil de préparation

Afin de conserver les atouts santé des choux, préférez la cuisson à **basse température**, à la vapeur par exemple. Pour limiter les résidus toxiques et mieux respecter notre planète, préférez les choux **issus d'une agriculture raisonnée** ou biologique de proximité.

## Les légumes de novembre

- ✓ Betterave rouge  
([www.siin-nutrition.com/fr/bb-betterave-vedette](http://www.siin-nutrition.com/fr/bb-betterave-vedette))
- ✓ Brocoli
- ✓ Carottes
- ✓ Céleri vert
- ✓ Céleri rave
- ✓ Champignon
- ✓ Chicorée à feuilles vertes
- ✓ Chicorée endive
- ✓ Chou blanc

- ✓ Chou chinois
- ✓ Chou de Bruxelles
- ✓ Chou de Milan (chou vert)
- ✓ Chou-fleur
- ✓ **Chou frisé\***
- ✓ Chou rouge
- ✓ Chicon
- ✓ Germe de soja
- ✓ Mâche (salade de blé)

- ✓ Navet
- ✓ **Panais\***
- ✓ Poireau
- ✓ Potiron
- ✓ Pleurote
- ✓ Radis noir
- ✓ **Rutabaga\***
- ✓ Salsifi
- ✓ **Topinambour\***

\*voir feuille suivante



## Chou frisé

Ce chou est **le plus original** de la variété des choux. Le chou frisé est d'un vert clair et ses feuilles portent un large bord frisé. Les jeunes pousses situées en son centre sont plus douces et plus tendres que celles de la périphérie. Le chou frisé comme tous les crucifères a un réel impact santé favorable en stimulant certaines enzymes hépatiques indispensables dans **la détoxification et la protection de nombreuses maladies**. Il est riche en vitamines, minéraux et oligo-éléments. Il s'avère intéressant pour ses teneurs en fer et en calcium.

### EN PRATIQUE

- Éffeuillez le chou et lavez soigneusement les feuilles puis coupez-les finement
  - Étuvez dans un fond d'eau ou à la vapeur
- ☉ **Idéal pour des potées**



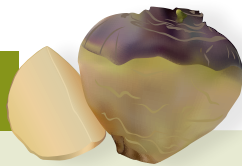
## Panais

Ressemble à la carotte et a **un goût étonnant**, doux et légèrement sucré. Tout comme le topinambour, il se caractérise essentiellement par sa richesse en prébiotiques, éléments stimulant la croissance de bactéries bénéfiques dans l'appareil digestif. Celles-ci ont une action favorable à notre **équilibre intestinal** et donc à notre **bien-être**.

### EN PRATIQUE

- Épluchez-les et coupez-les comme des carottes
- Ajoute une note **sucrée** au potage
- ☉ **Idéal à la poêle, en salade et dans les potées**

## Rutabaga



Gros tubercule à peau rugueuse, il pousse dans la terre, à l'opposé des autres sortes de choux. Ce légume est originaire des **régions du Nord**. Il se consomme **toujours cuit** et son goût est **assez doux**. Il contient des **valeurs intéressantes** de vitamine C, de fer et de fibres.

### EN PRATIQUE

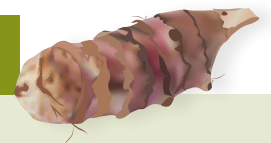
- Coupez une grosse partie de l'extrémité supérieure (la partie ligneuse)
- Coupez le reste en tranches épaisses et épluchez
- Coupez le légume en dés ou en bâtonnets
- Étuvez dans un peu de d'**huile de colza** (environ 20 minutes)

## Les fruits de novembre

- ✓ Pommes
- ✓ Poires
- ✓ Raisin



## Topinambour



Tubercule au **goût doux**, rappelant l'artichaut, il se caractérise essentiellement par sa richesse en prébiotiques, éléments stimulant la croissance de bactéries bénéfiques dans l'appareil digestif. Celles-ci ont une action favorable à notre **équilibre intestinal** et donc à notre **santé**. Le topinambour contient en plus de la vitamine B8, du calcium, du silicium, du fer et du sodium. Par sa composition, ce légume aurait des vertus **contre les rhumatismes et la goutte** ou en cas de **constipation**.

### EN PRATIQUE

- Faites bouillir les tubercules entre 15 et 20 minutes dans un fond d'eau (pas trop longtemps pour qu'ils ne se désagrègent pas) ou, encore mieux, à la vapeur à basse température pour préserver au mieux les vitamines et minéraux
  - Faites cuire le topinambour en rondelles à la poêle à l'**huile de colza**
- ☉ **Idéal pour les potages, il se consomme aussi cru** (léger goût de noix)