

Pomme / Poire, le match

La majorité des fruits et légumes sont maintenant disponibles dans nos supermarchés toute l'année. Mais ce n'est idéal ni pour la santé, l'environnement ou le portefeuille. Si vous voulez consommer des fruits et légumes qui ont du goût, des vitamines, minéraux et phytonutriments, la meilleure chose à faire est de les manger non seulement en saison, mais aussi issus de l'agriculture locale - car plus ils voyagent, plus ils sont conservés dans les frigidaires et moins ils sont nutritionnels.



LA POMME Le meilleur fruit pour la santé ?

- 7 500 variétés sont répertoriées.
- C'est le deuxième fruit le plus mangé après la banane.
- Chaque fruit contient en moyenne 80 calories et 4g de fibres. Sa vitamine principale est la vitamine C.
- Nutriments et phytonutriments sont présents de manière disproportionnée dans la peau, d'où l'importance de ne pas peler la pomme. Sa consommation régulière contribue à la réduction du risque de certains cancers, des maladies cardio-vasculaires, de l'asthme et du diabète.
- La pomme contient aussi de la pectine, une fibre soluble qui a été étudiée pour ses bienfaits sur le système digestif.

La salade coup de cœur: fleurets de brocoli blanchis, une pomme granny smith râpée, quelques bâtonnets de carotte, une poignée de cerneaux de noix et une pincée de raisins secs, le tout arrosé de vinaigre balsamique

Le smoothie ou jus: carotte, pomme, betterave et gingembre



Severine Menem est une nutritionniste spécialisée dans de la perte de poids qui ne croit pas aux régimes. Son approche: apprendre à bien manger et à manger bien, la perte de poids suivra.
Contact:
severine@severinemenem.com



LA POIRE Presque une pomme, mais en mieux ?

- 3 000 variétés sont répertoriées.
- Une poire moyenne contient environ 85 calories et 5g de fibres. Elle est aussi riche en vitamine C, en cuivre et en vitamine K qui aide à la bonne coagulation du sang, renforce la santé des os et offre une protection cardio-vasculaire.
- La peau gagne à être mangée. La moitié des fibres de la poire s'y trouve. Elle contient aussi la majorité des phytonutriments, ces molécules qui lui prodiguent les qualités nutritionnelles et antioxydantes.
- La poire est « hypoallergénique ». Les personnes avec des sensibilités alimentaires, de type intolérances, peuvent généralement les manger sans avoir d'effets secondaires.

La salade coup de cœur: une poire rôtie au four, deux tranches de bacon croustillant, quelques morceaux de roquefort sur un lit de roquette, le tout arrosé de jus de citron frais

Le smoothie ou jus: épinard, poire et gingembre

« Je ne recommanderai jamais assez de manger ces fruits avec la peau. Préférez les bio s'ils sont disponibles, car vous n'absorberez pas de résidus toxiques au passage. Ma préférence va néanmoins à la poire parce qu'elle est plus difficile à trouver et qu'elle apporte un certain twist à bon nombre de recettes. » ♦

Severine Menem