



Communiqué de presse

Le Noël de « I Love fruit & veg from Europe » pour les Français est sain et plein de saveurs.

Du bien-être pour tous sous le sapin et sur la table avec un projet qui favorise des plats savoureux, créatifs et riches en propriétés nutritionnelles.

Pendant les fêtes, vous pouvez manger avec enthousiasme sans prendre de poids. Les bons vœux du projet « I Love fruit & veg from Europe » pour toute la France regorgent de produits européens de saison, bio, avec des marques de qualité et ont pour objectif de promouvoir la santé et le bien-être à table. **En décembre, les fruits et légumes de saison égayent Noël**, animent les fêtes et chatouillent le palais de saveurs uniques, que l'on retrouve dans les plats des déjeuners et dîners.

En hiver, les fruits par excellence sont certainement les agrumes : frais, désaltérants, riches en vitamines B et C et peu caloriques. Sur notre table on retrouve : mandarines, oranges, tangerines, pamplemousses et clémentines. **Parfumées, invitantes et colorées, les mandarines sont les seuls fruits sucrés de la famille des agrumes.** Elles sont très digestes, régulent la pression artérielle et renforcent le système immunitaire.

Une idée éco-durable et amusante est la **pièce maîtresse de Noël** à base de mandarines et de petites pommes de pin ou le **bouquet des fêtes** : il suffit d'enfiler les fruits et les décorations préférées sur des bâtons en bois, de fixer avec du ruban adhésif, d'envelopper avec du papier d'emballage et de terminer avec un nœud coloré.

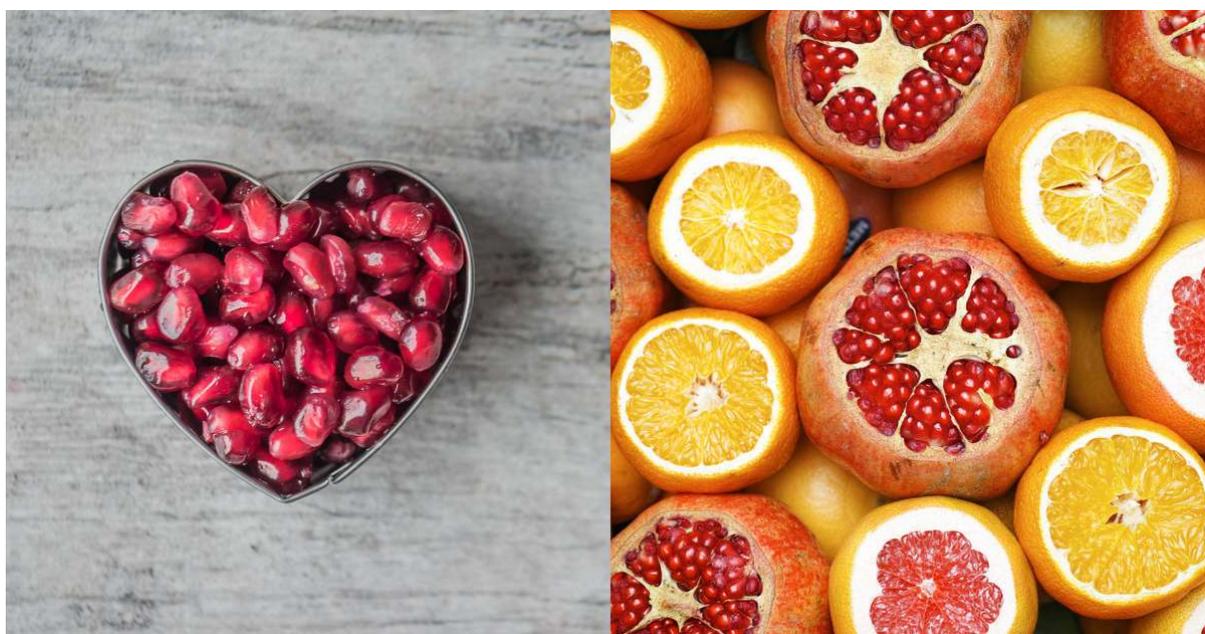


THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Saviez-vous que **trois fruits hybrides** sont nés de la mandarine ? Il y a : les **clémentines**, un mix de mandarines et de tangerines, les **tangerines** qui viennent de l'union des mandarines et des oranges et enfin le **tangelo** qui vient du pamplemousse et de la mandarine.

Quel est le fruit de Noël ? Des graines et beaucoup de chance, nous parlons de la grenade. Dans le passé, la donner à Noël puis la partager avec toute la famille le soir du Nouvel An était un acte de bon augure en vue de la nouvelle année. C'est un fruit peu calorique, 65 pour 100 grammes, composé en majeure partie d'eau (environ 80%), de fibres et de sucre et riche en vitamines et minéraux. Elle peut être cuisinée dans des risottos et des entrées avec du poisson, dans des salades, des salades de fruits et des desserts. Vous pouvez préparer de savoureux apéritifs. Ses graines si savoureuses se marient bien avec pratiquement tout et font très bien. C'est aussi le fruit parfait pour créer d'élégantes décorations de Noël pour la maison et pour la table.



Parmi les légumes, le roi incontesté est certainement le chou-fleur ou plutôt le fantastique groupe des soi-disant « crucifères » et avec eux de nombreuses recettes qui nous réconfortent tout au long de la saison froide. Nous parlons de chou-fleur (dont les variétés sont : blanc, jaune, vert et violet) et de chou romanesco, de **brocoli** polyvalent, de **feuilles de navet** et de **chou frisé**. En bref, en décembre, il y a une telle émeute de fruits et légumes que s'ils sont utilisés correctement, on peut réaliser des menus de fêtes sains et en tout cas savoureux.

Le **brocoli** est sain, riche en eau, vitamines et sels minéraux de vitamines. Il est peu calorique : 25 pour 100 grammes de produit.

Savoureuses et symboles de prospérité : **lentilles pour tous** ! Elles font un grand retour sur les tables des fêtes, mais elles font tellement du bien que les manger doit être une habitude saine, au moins une fois par semaine. Ce sont les légumineuses les plus consommées au monde et sont une source non transférable de nutriments : riches en minéraux, fibres et vitamines, fer, phosphore et antioxydants. Mangées souvent en accompagnement ; le conseil, puisqu'elles sont une source de protéines végétales, est de les consommer avec des pâtes ou des céréales pour obtenir un seul plat complet de tous les acides aminés avec les légumes.

Avons-nous des idées saines et créatives ? Vous pouvez préparer des soupes de riz et de lentilles à enrichir de nos légumes de saison préférés ou utiliser des pâtes complètes ou cuisiner des salades chaudes avec des oignons, des fruits secs et des légumes mijotés. **Sous le sapin du projet « I love fruit & veg from Europe », se trouve un panier idéal rempli de merveilleux fruits et légumes de saison pour s'amuser en cuisine tout en pensant à son bien-être.**

Enjoy. It's from Europe!



TerraOrti



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

