



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Le bien-être s'épanouit au printemps avec le projet "I love fruit and veg from Europe", qui promeut la consommation des fruits à coque : un remède anti-stress, amuse-gueule sain et un ingrédient précieux en cuisine

De la préparation de panures comme celles des grands restaurants aux crèmes, masques et huiles hydratantes, en passant par les goûters nourrissants



Des **fruits secs** pour créer de nouvelles recettes, consommer des amuse-gueules naturels et énergisants, arrêter de fumer, se soigner visage et corps. Le projet cofinancé par la Communauté Européenne "**I love fruit and veg from Europe**", qui promeut la consommation de fruits et légumes, au printemps fait fleurir le bien-être avec **des fruits secs**, qui fournissent une énergie prête à l'emploi. Il est en effet recommandé aux sportifs, aux personnes en régime et même aux enfants, à consommer à la place des en-cas industriels. Grâce à leurs nutriments ils sont un **allié valable des femmes enceintes** et aussi **de ceux qui veulent arrêter de fumer**, car on peut les grignoter pour oublier l'envie de fumer, mais évidemment sans exagérer. De plus, étant riches en vitamine E, ils contribuent à **l'amélioration de la circulation sanguine**. **Noix, noisettes, amandes, noix de cajou, pignons, pistaches, figes**



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

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



sèches combattent la fatigue, se prêtent à de nombreuses recettes et permettent de créer des cosmétiques de beauté artisanaux.

La science montre que la mauvaise humeur, la fatigue, l'anxiété et le stress sont souvent liés à une mauvaise alimentation ainsi qu'à des facteurs psychologiques. **Le réveil de la saison printanière apporte de la lumière, des couleurs et de nombreux produits de la terre.** Voilà qu'esprit et corps ont ainsi besoin d'aliments énergétiques ; **les fruits et légumes viennent à la rescousse**, car ils peuvent devenir des **remèdes** anti-stress au quotidien, tant pour les nutriments qu'ils contiennent que pour leur haute digestibilité. **Feu vert donc à la consommation de fruits à coque.** Par exemple, pour recharger l'organisme, l'un des principaux minéraux à intégrer est le **magnésium**, contenu en grande quantité dans les figes sèches, les noix et les amandes. De plus, les fruits secs sont riches en antioxydants, nutriments et polyphénols ; ils contiennent des vitamines B1, B2 et B6, du potassium, du phosphore, du calcium, est une source d'oméga 3 et d'acide linoléique, qui rechargent l'organisme, favorisant la bonne humeur.

En cuisine, l'idée créative est une **panure délicieuse et particulière**. Les noix, les amandes et les noix de cajou émiettées sont idéales pour **paner les steaks de thon et les filets de viande rouge**. Mais vous pouvez aussi vous faire plaisir avec **l'escalope milanaise** : une panure plus légère avec des noix, des amandes et des noisettes ou une panure un peu plus savoureuse avec l'ajout de pistaches. De plus, les fruits secs peuvent raviver les salades et les salades de fruits, en donnant cette note agréablement croquante. En **collation**, une portion de 30/40 g est recommandée .



Avec des fruits secs, vous pouvez également préparer des **cosmétiques naturels** tels

que le masque aux noix pour hydrater la peau sèche. Il suffit de hacher 6 noix, de les mélanger avec 3 cuillères à soupe de crème et de laisser macérer pendant 4 heures. Ajoutez ensuite une cuillère à soupe de miel et mélangez. Le mélange est mis sur une gaze de coton et appliqué sur le visage. Laissez agir 30 minutes puis rincez à l'eau tiède. Le résultat sera surprenant : une peau plus douce, plus lisse et plus lumineuse.



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

