

I LOVE FRUIT AND VEG - NOS VALEURS NUTRITIVES

Choisir des fruits et légumes de saison n'est pas facile, mais si vous cherchez à ajouter une touche de couleur à votre alimentation, quoi de mieux que de commencer par les produits méditerranéens ? Et la campagne I Love Fruit & Veg from Europe est là pour vous aider à avoir toutes les informations possibles... quelle que soit la période de l'année !

- 1. Artichaut** : Les artichauts sont à la fois faibles en gras et faibles en glucides et fournissent un bon niveau de protéines par rapport aux autres légumes qui ont tendance à avoir des valeurs inférieures à 2 %. Ils sont riches en acide folique et sont une source de potassium. Ils fournissent également des niveaux utiles de manganèse, de niacine et de magnésium. Les artichauts font partie de la culture gastronomique de la région de Campanie en Italie depuis des milliers d'années et ont à la fois le statut de DOC et IGP. L'artichaut IGP "*Carciofo di Paestum*", également connu sous le nom de "*Tondo di Paestum*", du nom du type dont il est issu, est associé au groupe d'artichauts de type "*Romanesco*", connu pour l'aspect arrondi de ses capitules, leur grande compacité et l'absence d'épines dans les bractées.
- 2. Racula / Salade de roquette** : La racula ou roquette est un légume vert à la saveur poivrée originaire de la région méditerranéenne. Faible en calories, en glucides et en matières grasses, elle contient les vitamines et minéraux essentiels suivants pour une bonne santé - riche en vitamine K et en acide folique et fournissant une source de calcium, de vitamine C, de vitamine A et de potassium. Ses brins vert foncé sont un ingrédient de salade super distinctif avec un goût poivré. En particulier la roquette de la Piana del Sele, avec sa saveur unique et son arôme distinct, a reçu la prestigieuse marque européenne IGP.
- 3. Chou de Milan** : Il est un légume d'hiver et l'une des nombreuses variétés de chou. Il a des feuilles vert émeraude froissées et porte le nom de la région de Savoie en France. Il est riche en vitamine C et en acide folique et fournit une source de fibres, de vitamine A et de potassium.
- 4. Basilic** : Il se décline en de nombreuses variétés, qui se différencient par la taille des



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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



feuilles et leurs parfums rappelant la cannelle ou l'anis, voire le citron. Il ajoute de la couleur et de la saveur à de nombreux plats, en particulier dans la cuisine italienne et thaïlandaise. Le basilic contient les antioxydants lutéine et bêta-carotène, les caroténoïdes peuvent nous protéger des maladies et renforcer notre système immunitaire. Le basilic est également riche en vitamines antioxydantes A et C, ainsi qu'en calcium, fer et potassium.

5. **Persil** : Souvent considéré comme une garniture, le persil a tant de bienfaits : à la fois nutritionnels et gustatifs, ce qui en fait bien plus qu'un élément de dressage ! Il existe deux types de persil frais - la feuille frisée et la feuille plate qui a une saveur plus forte. Le persil contient de nombreuses vitamines, minéraux et antioxydants qui peuvent apporter d'importants bienfaits pour la santé. C'est une source particulièrement riche en vitamine K dont l'organisme a besoin pour coaguler le sang et aider à la cicatrisation des plaies. Le persil est également riche en vitamines A et C, en acide folique et en fer et une source de calcium.
6. **Laitue ronde** : Délicate en goût, en texture et en couleur, c'est la feuille douce parfaite pour l'été et célèbre pour donner une base aux salades. Les bienfaits pour la santé varient selon le type de laitue et par exemple une laitue ronde, c'est une riche source de vitamine K et une bonne source d'acide folique.
7. **Figue de Barbarie** : Allant du vert, qui n'est pas très sucré, au rouge, qui est le plus sucré. Les figues de barbarie jaunes et rouges ont tendance à contenir le plus de vitamine A et de carotènes et elles sont également une source de vitamine C. En termes de composition minérale, elles sont une source de magnésium et fournissent du potassium et du calcium. Cette variété unique de poire a le statut de protection DOP et IGP.
8. **Orange rouge (Orange sanguine)** : Elle a une chair rouge foncé et une saveur moins acide, mais légèrement plus sucrée que les oranges ordinaires. Les oranges sont pleines d'anthocyanes, responsables de leur couleur rouge foncé et ces antioxydants aident le corps à réduire les dommages causés par les radicaux libres nocifs. Elles sont également riches en vitamine C. L'Arancia Rossa sicilienne a également le statut de protection DOP et IGP.



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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



9. **Pêches** : Il existe deux variétés de pêches, cultivées dans deux régions différentes de la Sicile qui ont toutes deux été reconnues par l'Union européenne avec le statut IGP. La **Pêche de Leonforte** est cultivée avec une tradition séculaire et est une pêche tardive à chair jaune. La **Pêche de Bivona** est une pêche veloutée à la chair blanche crémeuse et aux veines légèrement rouges. Elle est douce avec un parfum incomparable, ce qui la rend unique. Les pêches sont riches en vitamine C et fournissent des quantités utiles de potassium et de vitamine K.
10. **Poire Coscia** : C'est une variété italienne de poire à chair blanche crémeuse et à la saveur légèrement parfumée et sucrée. Les poires sont faibles en calories, en matières grasses et nous fournissent des fibres. Elles contiennent également des niveaux utiles de potassium qui aident à réguler l'équilibre hydrique, la contraction musculaire et les signaux nerveux.
11. **Pastèque** : Tonifiante et rafraîchissante, la pastèque est une source naturelle d'hydratation. Sa couleur rouge gaie provient du lycopène, un antioxydant de la famille des caroténoïdes. Les antioxydants protègent le corps des dommages causés par des composés connus sous le nom de radicaux libres.
12. **Oignon de printemps** : Il est riche en vitamines C et K, toutes deux essentielles au fonctionnement normal des os. La vitamine C aide à la synthèse du collagène qui rend vos os solides, tandis que la vitamine K joue un rôle clé dans le maintien de la densité osseuse. Alors que certaines cuisines n'emploient que la partie blanche, et d'autres n'emploient que la partie verte, toute la longueur merveilleuse de l'oignon vert est délicieuse à sa manière : comme avoir deux légumes en un !
13. **Chou-rave** : Un légume en forme de bulbe à la texture croustillante et croquante fait partie de la famille des choux. Moins courant dans la cuisine britannique, il est riche en acide folique et en vitamine C et contient un large éventail d'antioxydants tels que les anthocyanes, les isothiocyanates et les glucosinolates.
14. **Radis** : Le légume parfait à trancher et à ajouter à une grande variété de salades, sandwichs ou soupes. Un légume-racine à la couleur de peau variable et au goût



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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



presque épicé et poivré. Le radis est une bonne source d'antioxydants comme la catéchine, le pyrogallol, l'acide vanillique et d'autres composés phénoliques. Il est également une bonne source de vitamine C, qui agit comme un antioxydant pour protéger contre les dommages cellulaires.

15. **Salade Lollo verte et rouge** : La salade Lollo Rosso contient plus d'antioxydants que la laitue ordinaire. Elle contient également des vitamines A et C et est une bonne source d'acide folique et de potassium.

16. **Asperges** : Un légume en forme de lance et membre de la famille des lys, c'est l'un des nombreux légumes qui agissent comme un prébiotique, nourrissant les bactéries bénéfiques qui vivent dans notre système digestif, les aidant à prospérer et à augmenter en nombre. C'est une riche source d'acide folique et une bonne source de vitamine C et vitamine E.

17. **Piments doux** : Ils peuvent être savoureux, sucrés ou même super épicés aussi ! Ces poivrons contiennent le composé capsaïcine, qui leur donne un goût distinctif ainsi que plusieurs bienfaits pour la santé. Leur couleur rouge caractéristique indique qu'ils sont riches en bêta-carotène ou en pro-vitamine A. La vitamine A est essentielle au maintien d'un système respiratoire, intestinal et urinaire sain. De plus, les vitamines A et C sont essentielles pour renforcer notre immunité contre les infections et les maladies.

Découvrez-en plus et laissez-vous inspirer par les recettes de saison proposées par I Love Fruit & Veg from Europe au site : <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/fr/>



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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

