

ZOOM SUR ... LE PERSIL ... DE NOTRE HERBORISTE YVES-PATRICK :

Composée d'un peu de chlorophylle, cette herbacée est bourrée de vitamines : A, B, C, D, E, K !!
Un vrai alphabet pour une si petite chose 😊

Un petite astuce :

Associé au citron, à la pomme ou au gingembre ; les bienfaits du persil sont décuplés !

Un petit coup de fatigue ?

Sachez qu'un verre de jus de persil contient votre besoin journalier en fer !

Il vous faudra :

- 10 branches de persil
- ½ litre d'eau
- 2 pommes
- le jus d'un citron entier

Passez à l'extracteur ou au mixeur. Santé !



ZOOM SUR ... LA BETTERAVE ... DU CHANTIER DE RÉINSERTION LE POTAGER EXTRAORDINAIRE :

Composé d'un peu fer, cette racine est bourrée de vitamines : A, B1, B2, B6 et C !

On mange tout !

Les feuilles de la betterave sont plus riches en fer que les épinards ! Elle sont également une excellent source de minéraux et d'oligo-éléments.

Le trio de la vitamine A !

Ce jus est un véritable concentré de vitamine A et de bêta-carotène ! On retrouve de la bêta-carotène à la fois dans la betterave, dans la carotte et dans l'orange, vous profiterez donc pleinement des bienfaits de la vitamine A. Pour rappel, la vitamine A joue un rôle essentiel dans la prévention des risques de maladies oculaires et la bêta-carotène est le précurseur de la vitamine A.

Il vous faudra :

- 1 betterave
- 2 oranges
- 3 carottes
- 4 brins de persil

Passez à l'extracteur. Santé !



ZOOM SUR ... LE CONCOMBRE ... DE NOTRE MARAÎCHER JÉRÉMIE :

Composé d'eau, ce légume contient les vitamines A et C, mais tout réside dans sa haute teneur en eau (meilleure que l'eau ordinaire) bonne pour la santé.

Une petite astuce :

Consommé en même temps que des aliments frits ou grillés au barbecue, ses propriétés antioxydantes peuvent s'avérer particulièrement utiles.

Un bon bol d'eau pure :

Le concombre est idéal pour faire des jus avec des produits qui contiennent peu de jus ou afin de rajouter des fruits secs dans la préparation (oui oui ! Et c'est hyper bon !).

Au lieu d'ajouter de l'eau, utilisez un concombre ! Son goût neutre vous permettra d'associer fruit comme légume !

Il vous faudra :

- ½ concombre
- 250g de fraises
- 2 abricots

Passez au mixeur.

Santé !



ZOOM SUR ... LE RADIS ... DE NOTRE MARAÎCHER CHRISTOPHE :

Composée de minéraux et oligo-éléments, cette racine est la championne de la vitamine C !

On mange tout !

La teneur en vitamine C des feuilles de radis est presque six fois supérieure à celle des racines ! Elles sont en outre une source intéressante de calcium.

Des difficultés à dormir ?

Les propriétés sédatives du radis sont connues depuis la Grèce et la Rome antiques, où on l'utilisait pour favoriser le sommeil. Buvez un jus de radis juste avant de vous coucher et découvrez un surprenant remède naturel pour retrouver un sommeil paisible !

Il vous faudra :

- 6 radis + feuilles
- 2 brins de persil

Passez à l'extracteur ou au mixeur (rajouter un peu d'eau et filtrer).

Santé !

