Catégorie Équilibre alimentaire

Couleurs et saveurs d’automne dans nos assiettes

Publié le 17/05/2019
|
5 minutes de lecture
|
Ecrit par Laboratoire LESCUYER
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

Les incontournables de l’automne

La **soupe** reste un plat apprécié, notamment lorsque les températures se font plus fraîches. Elle permet à elle seule de rallier les plaisirs de chacun, des tout petits comme des plus grands. **Redonner de la texture et de la saveur à ce plat** à la fois simple et chaleureux avec une liaison à base de châtaigne, farine de maïs, patate douce… associée à des épices (curcuma, poivre noir, gingembre…), et à des aromates (ail, herbes de Provence, oignon…). Usez et abusez des **fruits et légumes de saison** qui s’offrent à vous pour bénéficier pleinement de leurs qualités nutritives : figue, kiwi, noix, mandarine, poire, ou encore betterave rouge, céleri, chou, citrouille, courge, poireau, pomme de terre… En parallèle, les **légumes secs sont des éléments indispensables pour un grand nombre de plats traditionnels** comme la soupe Minestrone, mais aussi les couscous, purée de pois cassés, salade de lentilles, agneau et flageolets au thym… Ils permettent de rééquilibrer les plats par leur apport complexe en fibres, protéines, minéraux et vitamines. **Une note sucrée** peut être apportée en fin de repas avec un gratin de poires à la crème d’amande, une simple tarte tatin aux pommes ou encore un méli-mélo de noix et d’agrumes.

La citrouille, star de l’automne

En cuisine comme en décoration, la citrouille bénéficie d’une popularité grandissante. Côté nutrition, **les citrouilles, potirons, ou potimarrons apportent des antioxydants en bonne quantité** (caroténoïdes avec une corrélation colorée vers l’orange). Les antioxydants sont essentiels pour protéger les cellules de notre organisme contre les effets néfastes des radicaux libres, et permettent ainsi de conserver toute notre énergie et de limiter le vieillissement de nos cellules. Les citrouilles et potirons sont également **riches en minéraux tels que phosphore, magnésium, potassium**… Leur chair est onctueuse et idéale pour réaliser soupes et tartes, de l’entrée au dessert avec un **apport calorique minime.**

Quelques exemples de plats de saison :

- Velouté de potimarron aux 4 épices
- Emincé de betteraves aux pommes
- Tarte aux champignons et carottes
- Salade de clémentines à la menthe

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser

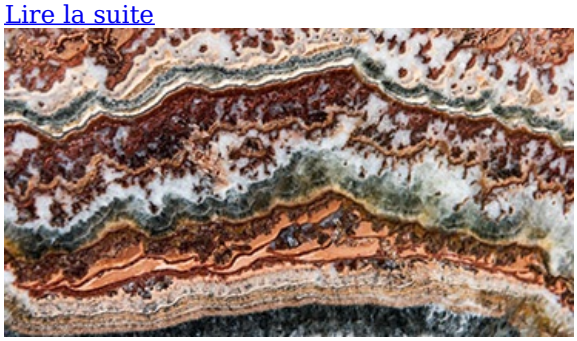
1.
Catégorie La micronutrition pour les enfants ,

Les vitamines et minéraux pour la vitalité de l’enfant

23/08/2020

L’enfance est une période clé où s’installe un besoin accru en **énergie**.

Lire la suite

2. 
Catégorie Vitamines et minéraux ,

Les minéraux

10/05/2019
2 minutes de lecture

Les **minéraux** sont des molécules simples, nécessaires au fonctionnement de l’organisme.

Lire la suite