

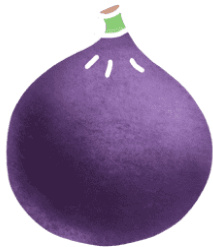
Les fruits et légumes de septembre

Temps de lecture : 1 minute
•01 septembre 2019•Julie de Yuka



En septembre, c'est le mois de la rentrée des classes ! Le temps commence à se rafraîchir doucement : c'est le moment de profiter des derniers fruits et légumes d'été comme la figue, la framboise ou encore le melon. Voici la liste des fruits et légumes de saison de septembre et de leurs principaux bienfaits !

Les fruits de septembre



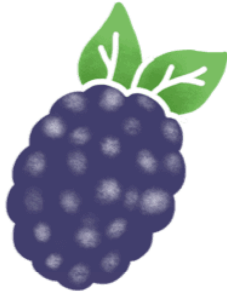
La figue est très riche en fibres. Ses graines lui donnent des propriétés légèrement laxatives et facilitent la digestion.



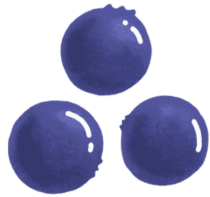
La framboise est très riche en minéraux (magnésium, calcium, fer), en vitamine C et en antioxydants.



Le melon est riche en bêta-carotène, un antioxydant qui lui donne sa couleur orangée. Il stimule aussi la production de sérotonine, un neurotransmetteur responsable de l'apaisement.



La mûre est riche en composés antioxydants, notamment en anthocyanes, des pigments violets qui lui donnent sa couleur. C'est aussi une bonne source de vitamine C.



La myrtille est constituée de pigments bleus renfermant des composants au fort pouvoir antioxydant, protégeant nos cellules du vieillissement.



La pêche est riche en fibres, qui participent à la régulation de la glycémie et du transit intestinal. Elle contient aussi une quantité intéressante de vitamine C.



La poire d'automne / hiver, comme la Conférence ou la Comice, concentre de précieux antioxydants dans sa pelure. Privilégiez les poires biologiques car les pesticides se concentrent eux aussi dans la peau.



La pomme, tout comme la poire, concentre de précieux antioxydants dans sa pelure et est donc à choisir biologique car il s'agit de l'un des fruits les plus traités.



La prune est un laxatif connu : elle possède des fibres très bénéfiques qui facilitent le transit intestinal. C'est aussi un bon diurétique qui favorise l'élimination des toxines.



Le raisin contient de nombreux antioxydants dans sa peau et ses grains, bénéfiques pour le coeur et le cerveau, ainsi que pour la prévention du risque de cancer.

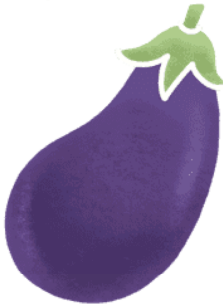


La tomate est riche en lycopène, un antioxydant puissant qui contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires, du cancer et des maladies inflammatoires.

Les légumes de septembre



L'**artichaut** est riche en inuline, qui possède une action bénéfique sur le développement de la flore intestinale et sur son équilibre. Il facilite aussi l'élimination urinaire.



L'**aubergine**, à consommer avec sa peau antioxydante, est riche en potassium, zinc et magnésium. Elle stimule aussi le bon fonctionnement du foie.



La **betterave** regorge d'antioxydants puissants qui ont notamment une action bénéfique sur la prévention de l'hypertension en réduisant la pression artérielle.



La **blette** est un légume souvent méconnu pourtant très riche en fibres et en antioxydants intéressants dans la gestion de la glycémie.



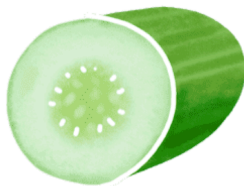
Le brocoli est riche en glucosinolates, des composés qui ont une action protectrice contre le cancer et qui favorisent l'élimination des toxines. Privilégiez une cuisson douce car la cuisson détruit les glucosinolates.



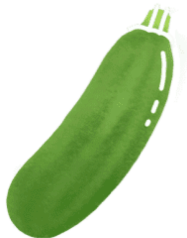
Le céleri branche contient de l'apigénine, un antioxydant aux propriétés anti-cancer, anti-inflammatoires et cardio-protectrices.



Le chou-fleur est riche en glucosinolates, des substances que l'on retrouve dans les légumes crucifères et qui ont rôle protecteur contre le cancer grâce à leur capacité d'aider le foie à éliminer les substances toxiques.



Le concombre est composé à 95% d'eau. Il est donc faible en calories et très désaltérant. Sa richesse en eau favorise aussi la satiété.



La courgette est à choisir bio pour pouvoir consommer sa peau, riche en flavonoïdes très bénéfiques dans la prévention de différentes maladies.



Le fenouil est une source intéressante de vitamine B9 et de potassium. Il est aussi très riche en fibres et peu calorique.



Les haricots verts font partie des légumes les plus riches en fibres et contribuent ainsi à la satiété, à la régulation du transit et de la glycémie. Ils ont aussi une action bénéfique sur la santé osseuse.



La laitue contient des antioxydants, les caroténoïdes, qui sont mieux absorbés quand ils sont accompagnés d'une source de gras, comme une vinaigrette à l'huile. Alors, rangez les vinaigrettes allégées !



Le maïs est en réalité à mi-chemin entre une céréale et un légume de part sa composition. À consommer en épi frais plutôt qu'en boîte, c'est une source de phosphore et de magnésium.



Le poivron est un champion de la vitamine C, une vitamine dont on manque souvent : il en contient plus que l'orange ! Le poivron rouge est celui qui en possède le plus.