

Les fruits et légumes d'octobre

01 OCTOBRE 2020 • JULIE DE YUKA



En octobre, c'est le début de l'automne

Les feuilles tombent et de nouveaux fruits et légumes apparaissent, comme les potirons et courges butternut.

Voici la liste des fruits et légumes d'octobre et de leurs bienfaits !

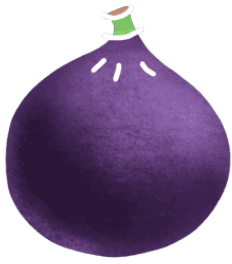
Les fruits d'octobre



La châtaigne est riche en glucides complexes et a donc un index glycémique faible. Elle contient aussi des quantités intéressantes de fer et de potassium.



Le coing contient des fibres très intéressantes, les pectines, qui ont une action bénéfique pour les intestins.



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



La grenade est en tête de liste des antioxydants, et notamment le jus de grenade, dont la capacité antioxydante serait supérieure à celle du thé vert et du vin rouge. On peut trouver des grenades originaires du sud de la France.



Le kaki est source de fibres et possède aussi des caroténoïdes, aux propriétés antioxydantes, qui lui confèrent sa belle couleur.



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.



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.

Les légumes d'octobre



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.



La carotte est une source importante de caroténoïdes, des composés qui lui donnent sa belle couleur orange, et qui sont bénéfiques pour la protection des cellules.



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



Le céleri rave a des propriétés anti-inflammatoires et joue une action dans la prévention du cancer grâce à sa teneur en flavonoïdes.



Les choux de Bruxelles sont riches en vitamine C et en calcium. Le calcium issu des choux de Bruxelles est par ailleurs très bien absorbé par l'organisme.



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 chou vert est, comme son cousin le chou-fleur, riche en glucosinolates. Il contient aussi des quantités intéressantes de vitamine C.



La courge butternut est, comme la carotte et l'ensemble des courges, riche en caroténoïdes. Son petit goût de noisette est appréciable dans des plats salés aussi bien que sucrés (tartes par exemple).



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



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 navet est riche en vitamines, notamment en vitamine C, B9 et B6. Il est également source de calcium et de potassium, nécessaires à la bonne santé des os.



Le poireau fait partie de la même famille que l'ail et l'oignon. Le poireau est très riche en fibres et en potassium.



Le potiron est riche en caroténoïdes, des antioxydants bénéfiques dans la prévention de nombreuses maladies. Ses graines ont aussi de nombreux bienfaits !



Le **salsifis** contient de l'inuline, un type de fibres qui exerce une action bénéfique sur le développement de la flore intestinale et sur son équilibre.