

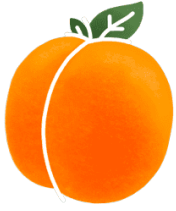
Les fruits et légumes de juillet

01 JUILLET 2020 • JULIE DE YUKA



En été, les marchés regorgent de fruits et légumes magnifiques qui régaler nos papilles. Les fruits sont sucrés et juteux, les légumes sont gorgés de soleil. Tous les éléments sont réunis afin de concocter de bonnes recettes fraîches, légères, et passer un bel été ! Alors, voici la liste des fruits et légumes du mois de juillet.

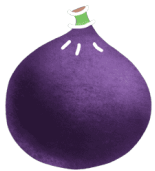
Les fruits de juillet



L'abricot est une source remarquable de vitamine A, indispensable à la croissance et à la protection des os et des dents. L'abricot est aussi bénéfique pour la peau et la vue.



La cerise est riche en catéchines, des antioxydants très bénéfiques que l'on retrouve aussi dans le thé vert.



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



La fraise est une excellente source vitamine C et de flavonoïdes, des composés très bénéfiques qui lui donnent sa belle couleur.



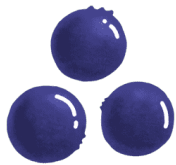
La framboise est très riche en minéraux (magnésium, calcium, fer), en vitamine C et en antioxydants.



La groseille contient une quantité élevée de vitamine C (sa teneur est comparable à celle d'une clémentine). Elle est aussi très riche en potassium 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 myrtille est constituée de pigments bleus renfermant des composants au fort pouvoir antioxydant, protégeant nos cellules du vieillissement.



La nectarine est très riche en fibres, qui favorisent le transit intestinal et la satiété. Elle a aussi une action antioxydante grâce à sa teneur en vitamine C et en anthocyanes.



La pastèque, fruit d'été par excellence, est gorgée d'eau à près de 95%. Elle est donc très désaltérante et elle préserve de la déshydratation. Sa chair est riche en lycopène, un antioxydant très protecteur.



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'été, comme la Williams ou la Guyot, concentre de précieux antioxydants dans sa pelure. Privilégiez les poires biologiques car les pesticides se concentrent eux aussi dans la peau.



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.



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 juillet



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 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.



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



Les petits pois sont une source très intéressante de protéines végétales. Ils sont aussi riches en fibres et en antioxydants puissants.



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.



Le radis favorise la reminéralisation de notre organisme grâce à sa richesse en oligo-éléments. Riche en soufre (qui lui vaut parfois son côté piquant), il stimule aussi la digestion.