

# Les fruits et légumes de mars

01 MARS 2021 — JULIE DE YUKA



Le mois de mars nous apporte des giboulées et des gouttes de pluie éparses Mais il annonce aussi le début du printemps et l'arrivée des beaux jours. Découvrez les fruits et légumes à déguster et cuisiner ce mois-ci !

## Les fruits de mars



**Le kiwi** est le champion de la vitamine C : 2 kiwis couvrent 100 % des besoins quotidiens en vitamine C chez l'adulte.



**L'orange**, tout comme la clémentine et la mandarine, est riche en vitamine C, une vitamine importante en hiver pour stimuler les défenses immunitaires.



**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.

## Les légumes de mars



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



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

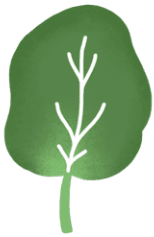


**Le chou-fleur** est riche en glucosinolates, des substances que l'on retrouve dans les légumes crucifères et qui ont

rôle protecteur contre le cancer grâce à leur capacité d'aider le foie à éliminer les substances toxiques.



**L'endive** contient de l'acide chicorique – un composé aux propriétés antioxydantes – ainsi que de la vitamine A, B9 et K.



**L'épinard** est riche en bêta-carotène, qui a une action bénéfique sur la santé des yeux. Il a également un fort pouvoir antioxydant ce qui l'implique dans la prévention du cancer.



**La mâche** est riche en antioxydants grâce à sa teneur élevée en bêta-carotène. Elle contient aussi de la vitamine B9 et du fer.



**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 panais** est un légume ancien, cousin de la carotte, qui est très riche en fibres. Il contient aussi de l'apigénine et des polyacétylènes, des antioxydants qui jouent un rôle dans la prévention du cancer.



**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 radis noir** aide le foie dans ses fonctions « detox » : il favorise la sécrétion de bile, qui va avoir pour rôle d'éliminer les composés toxiques après leur dégradation.



**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.