

Les fruits et légumes de novembre

01 NOVEMBRE 2020 • JULIE DE YUKA



L'hiver arrive, la lumière se fait plus rare et les nuits plus longues

Notre organisme est souvent mis à mal lors de cette saison. Il est donc essentiel d'avoir une alimentation riche en [vitamines](#) naturellement présentes dans les fruits et légumes de saison. Voici la liste des fruits et légumes de novembre.

Les fruits de novembre



La châtaigne est riche en glucides complexes et a donc un index glycémique faible.

Elle contient aussi de s quantités intéressantes de fer et de potassium.



La clémentine est très riche en vitamine C, qui a une action antioxydante importante et contribue ainsi à protéger notre organisme du vieillissement prématuré des cellules.



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 mandarine contient une quantité importante de vitamine C. Au-delà de son action antioxydante, la vitamine C contribue aux défenses immunitaires et facilite l'absorption du fer.



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 novembre



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).



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



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



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 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 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 rutabaga, qui ressemble au navet, se cuisine comme la pomme de terre. Il peut par exemple être servi en purée. C'est une source intéressante de vitamine C et de potassium.



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.



Le topinambour est riche en inuline, qui possède une action bénéfique sur le développement de la flore intestinale et sur son équilibre. C'est aussi une très bonne source de potassium.