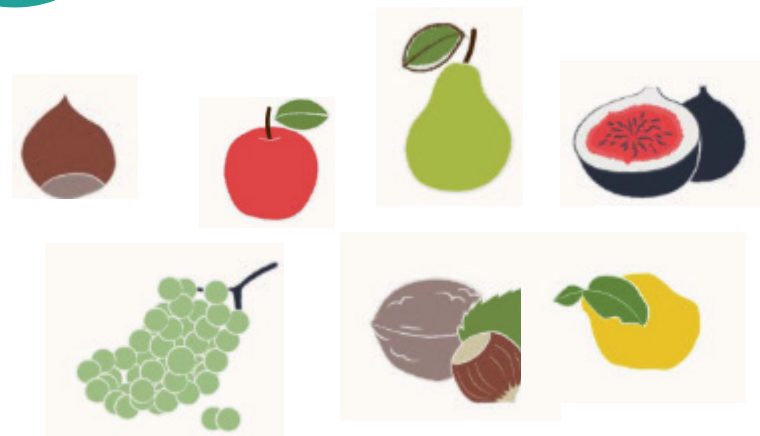


Octobre



Autres légumes de saison : pdt., oignons, carottes, céleri, chou, rutabaga, betterave, navet, chou.



Notre diet' vous conseille

Bienfaits

- ✓ Riche en fibres (pectine) : facilite la digestion, régule le transit, protège la muqueuse intestinale, nourrit le microbiote, aide à réduire le cholestérol.
- ✓ Moins sucré que la plupart des fruits (mais souvent préparé avec du sucre).
- ✓ Source de potassium, vitamine C (diminue à la cuisson), et d'antioxydants.
- ✓ Régule le transit (anti-constipation)

Pour info

De octobre à décembre, c'est la pleine saison du coing, fruit du cognassier. Jaune et duveteux, il ressemble à une grosse poire mais ne se mange jamais cru : sa chair dure ne s'adoucit qu'à la cuisson.

A vous de jouer !



Recette salée
Tajine



Recette sucrée
Compote

Demandez la fiche recette
en version papier



Le coing

Choix et conservation

Choisir un fruit jaune, ferme et parfumé. Se garde quelques jours dans un endroit frais, voire quelques semaines s'il est encore dur (surveiller les moisissures).

Consommation

Toujours cuit — en compote (souvent avec pomme/poire), confiture, gelée, pâte de fruit. Côté salé, il parfume tajines, volailles ou gibier.



Retrouvez des conseils en alimentation
sur notre site web : www.centresantemiroir.be
Ou prenez rendez-vous avec notre diététicienne