



# 10 délicieux fruits et légumes de printemps

Plus 5 recettes !

La fin de l'hiver est le moment idéal pour varier vos habitudes alimentaires avec les saveurs fraîches du printemps. Voici 10 de nos produits préférés pour les temps plus chauds. Bon appétit !

## Fruits



### Fraises

Ces beautés rouges sont une super source de vitamine C protectrice des cellules<sup>1</sup>. Une tasse de fraises entières contient 85 mg, soit plus qu'une orange moyenne.

### Essayez-les :

Tranchées sur des céréales ou comme garniture de salade rafraîchissante.

### Pleine saison :

Mai-juin



### Avocat

C'est vrai, les avocats sont des fruits ! Mais contrairement à tous les autres fruits, les avocats sont riches en graisses monoinsaturées, bonnes pour le cœur.

### Essayez-les :

En remplacement de la mayonnaise dans un sandwich ou tranché sur du chili.

### Pleine saison :

Les avocats de Californie sont de saison du printemps à l'été.



### Ananas

Ce fruit tropical contient de la bromélaïne, une enzyme qui favorise la digestion. Elle peut également lutter contre l'inflammation dans le corps.<sup>2</sup>

### Essayez-les :

Coupé en cubes et mélangé avec de la poudre de chili ou grillé au barbecue.

### Pleine saison :

Mars-juillet



### Abricots

De petite taille, les abricots sont riches en nutriments. Ils constituent une excellente source de composés caroténoïdes qui protègent les yeux.

### Essayez-les :

Coupés et mélangés à des céréales comme de l'orge pour une salade, ou mijotés et versés sur du yogourt.

### Pleine saison :

Mai-juillet



### Cerises

Douces ou acides, toutes les cerises fournissent des composés polyphénoliques qui protègent les cellules des dommages. Elles réduisent également l'inflammation.<sup>3</sup>

### Essayez-les :

Coupées et mélangées à des flocons d'avoine, ou cuites dans une sauce à verser sur le poulet.

### Pleine saison :

Juin



# Légumes



## Artichauts

Une excellente source de fibres, ainsi que de potassium, de vitamine C, d'acide folique et de magnésium<sup>4</sup>. C'est aussi amusant à manger !

## Essayez-les :

Bouillis ou cuits à la vapeur et servis avec une sauce saine.

## Pleine saison :

Mars-mai



## Asperges

Une tasse contient plus de la moitié des besoins quotidiens en vitamine K d'une femme adulte, un nutriment qui aide votre sang à coaguler et vos os à rester solides.<sup>5</sup>

## Essayez-les :

Grillées, rôties ou sautées et garnies d'un filet de jus de citron comme délicieux plat d'accompagnement.

## Pleine saison :

Avril<sup>6</sup>



## Brocoli

Fini les oranges. Une tasse de brocoli cru contient plus de 100 % de la vitamine C dont les femmes adultes ont besoin chaque jour pour renforcer leur système immunitaire.<sup>7</sup>

## Essayez-les :

Rôti jusqu'à ce qu'il soit croustillant ou réduit en purée dans une soupe crémeuse.

## Pleine saison :

Début du printemps; deuxième récolte à l'automne



## Pois

Une bonne source de protéines végétales rassasiantes : 100 calories de pois crus en contiennent près de 8 grammes, soit presque 2 grammes de plus que ce que l'on trouve dans un gros œuf.

## Essayez-les :

Mélangés dans une trempette de type houmous ou sautés dans un peu d'huile d'olive et mélangés avec du zeste de citron et des feuilles de menthe hachées.

## Pleine saison :

Début du printemps



## Radis

Ces légumes crucifères ont une saveur épicee à chaque bouchée. Ils sont également riches en composés puissants qui préviennent le cancer.<sup>8</sup>

## Essayez-les :

Coupés en fines tranches dans des salades si vous aimez une touche piquante, ou rôtis avec de l'huile, du sel et du poivre pour une saveur plus douce.

## Pleine saison :

Mars-juin

1. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/>
2. <https://nccih.nih.gov/health/bromelain>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6259571/>
4. <http://artichokes.org/recipes-and-such/health-and-nutrition>
5. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/vitaminK-HealthProfessional/>
6. <https://www.cookinglight.com/food/in-season/in-season-asparagus>
7. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/>
8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2737735/>





## Pointes d'asperges rôties

Portion : 1

### Ingrédients

- 6 pointes d'asperges
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- ½ citron pressé

### Préparation

Préchauffez le four à 425°F. Mélangez les asperges avec l'huile d'olive, puis disposez-les sur une plaque à pâtisserie en une seule couche. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, 12 à 15 minutes.

Arrosez de jus de citron, salez et poivrez et servez.

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines
49	5 g	0.5 g	156 mg	0 mg	2 g	1 g	0 g	1 g



## Soupe de pois de printemps au pesto

Portion : 1

### Ingrédients

- |                                    |                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| 2 cuillères à café d'huile d'olive | 1½ tasse d'eau                      |
| 1 petit oignon, haché              | Sel et poivre au goût               |
| 1 gousse d'ail, hachée             | 1 cuillère à soupe de pesto préparé |
| 2 tasses de pois surgelés          |                                     |

### Préparation

Faites revenir l'oignon, l'ail et les pois dans l'huile pendant 5 minutes. Ajoutez l'eau, le sel et le poivre, portez à ébullition et laissez mijoter pendant 10 minutes. Dans un mixeur, réduisez le mélange en purée et garnir de pesto.

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines
427	17 g	3 g	364 mg	0 mg	54 g	19 g	18 g	17 g



## Omelette aux brocoli et feta

Portion : 1

### Ingrédients

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 2 œufs battus                        | 14 g de fromage feta                         |
| 1 tasse de brocoli, finement haché   | 1 cuillère à café d'huile d'olive            |
| ½ tasse de jeunes pousses d'épinards | 1 tranche de pain aux grains entiers grillée |

### Préparation

Mélangez les œufs, le brocoli haché, les épinards et la feta. Faites cuire dans une poêle recouverte d'un peu d'huile d'olive. Servez avec une tranche de pain aux grains entiers grillée.

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines
307	18 g	6 g	433 mg	340 mg	19 g	5 g	5 g	20 g





## Sandwich californien au houmous

Portion : 1

### Ingrédients

- 2 tranches de pain complet, grillées
- 4 cuillères à soupe de houmous
- ½ avocat, tranché
- 6 tranches de concombre
- ½ tasse d'épinards

### Préparation

Préparez un sandwich avec du houmous, de l'avocat, du concombre et des épinards.

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines
<b>375</b>	<b>21 g</b>	<b>3 g</b>	<b>532 mg</b>	<b>0 mg</b>	<b>42 g</b>	<b>14 g</b>	<b>5 g</b>	<b>13 g</b>



## Salade d'épinards aux fraises

Portion : 1

### Ingrédients

- 2 tasses de pousses d'épinards
- 1 tasse de laitue romaine coupée
- ½ tasse de fraises tranchées
- 2 cuillères à soupe de graines de tournesol
- ½ tasse de fleurons de brocoli
- 1 tasse d'œuf dur haché
- ¼ tasse de haricots rouges
- 2 cuillères à soupe de vinaigrette

### Préparation

Mélangez tous les ingrédients de la salade et arrosez de vinaigrette.

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines
<b>487</b>	<b>33 g</b>	<b>7 g</b>	<b>425 mg</b>	<b>506 mg</b>	<b>25 g</b>	<b>8 g</b>	<b>9 g</b>	<b>25 g</b>