

# Fruits et légumes d'hiver



Par Catia Pires

Membre du groupe "Développement durable"

L'arrivée du mois de janvier symbolise le commencement d'une nouvelle année, offrant l'opportunité de prendre des mesures positives dans notre mode de vie. Favoriser une alimentation de saison offre plusieurs avantages, tant au niveau de notre santé que pour l'environnement. Effectivement, celle-ci contribue à un bien-être physique, mental et émotionnel, en permettant l'apport de nutriments et vitamines nécessaires à un bon fonctionnement !

En hiver, nous retrouvons différents fruits et légumes propres à cette saison, souvent riches en vitamines et adaptés aux températures fraîches. Voici ci-dessous quelques fruits et légumes que vous pourrez intégrer dans vos repas et

préparations. La liste complète est disponible à l'adresse suivante : <https://yuka.io/fruits-legumes/fevrier/>.

### La mandarine



est une excellente source de vitamine C, qui renforce le système immunitaire et favorise la santé de la peau (accélère la cicatrisation). De plus, étant principalement composée d'eau, elle contribue au maintien d

### Le kiwi



est célèbre pour sa teneur exceptionnelle en vitamine C, couvrant l'entièreté des besoins



quotidiens en vitamine C pour un adulte (deux par jour). Ce fruit est également bénéfique pour la santé cardiaque, en régulant la pression artérielle.

### L'orange



tout comme la mandarine et le kiwi, contient énormément de vitamine C. Cet antioxydant se révèle être primordial en cette saison, puisqu'il stimule les défenses immunitaires.

### La carotte



permet de soigner la santé des yeux et de la peau, apportant de la vitamine A au sein du corps humain. Ce légume contribue à la croissance des cheveux, les rendant plus brillants et moins secs.

### Le chou-fleur



comporte majoritairement des fibres, qui sont importantes dans la régulation du cholestérol et de la glycémie. En effet, les fibres permettent également la régulation du transit intestinal.

De nombreuses recettes sont composées de ces fruits et légumes. Nous retrouvons la traditionnelle confiture aux agrumes, les smoothies vitaminés (boissons comportant des fruits mixés) ou encore la salade de fruits.

**Alors, il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une bonne dégustation et un bel hiver !**

Article tiré de: <https://yuka.io/fruits-legumes/fevrier/>, <https://www.supernutrition.fr/bienfaits-de-la-carotte/>, <https://www.santemagazine.fr/alimentation/aliments-et-sante/legumes/le-celeri-rave-tous-les-bienfaits-sante-de-cette-plante-934498>, ainsi que plusieurs autres.