

Fruits et légumes d'été

Par Catia Pires

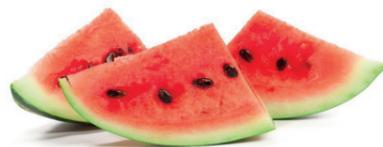
Membre du groupe "Développement durable"

Le début du mois de juillet est significatif de plusieurs événements et phénomènes. Cette période marque le commencement des grandes vacances scolaires pour nombreux enfants et familles. Les températures grimpent, ce qui amène des conditions estivales idéales afin de profiter des plaisirs de l'été.

L'été est une saison riche en fruits et en légumes, offrant une vaste variété de produits frais et savoureux. Ces magnifiques aliments colorent nos assiettes, tout en régaland nos papilles d'éléments juteux et gorgés de soleil ! Vous trouverez ci-dessous certains d'entre eux :



L'abricot est connu comme étant une source importante en vitamine A, qui participe au maintien d'une peau saine et d'une vision normale.



La pastèque est composée à environ 95% d'eau, ce qui en fait une excellente source d'hydratation

et rafraîchissante. Celle-ci est également extrêmement faible en calories.



Le poivron est un champion en teneur de vitamines C, notamment celui de couleur rouge. Ce légume en contient davantage que l'orange ou le kiwi.



Les cerises sont riches en antioxydants, qui ont comme fonction de lutter contre le vieillissement prématuré des cellules et renforcent le système immunitaire.



L'artichaut est connu pour ses

propriétés de drainantes et détoxifiantes, favorisant la santé intestinale globale, ainsi que l'élimination de l'eau.

Intégrer des fruits et légumes de saison dans votre alimentation quotidienne vous apporte plusieurs avantages, **tant pour votre santé que pour l'environnement**. Ceux-ci ont un rôle crucial dans l'amélioration de votre bien-être physique et psychique. Cette consommation de saison favorise également l'écologie et la durabilité, en soutenant l'agriculture locale ! Ceci est un moyen de promouvoir une alimentation durable, tout en appréciant les saveurs et bienfaits que nous offre la nature.

Article repris de <https://yuka.io/fruits-legumes/juillet/>, bio-suisse.ch/fr/vivre-bio-suisse/produits-bourgeon/calendrier-des-saisons.html, ainsi que quelques autres.