

Le rouge est de mise !



Privilégier les fruits et légumes locaux et de saison, ça on le sait déjà !

C'est l'été et le rouge prédomine avec les baies. Ces petits fruits aussi beaux que bons. A plus d'un titre car ils vous offrent :

- Un plaisir gustatif peu calorique
- Une action diurétique
- Ce sont des alliés santé grâce à leurs antioxydants
- Un contenu en fibres (pectine)
- Des nutriments : vitamine C, manganèse (framboise, mûre), cuivre, fer, potassium (groseille)...
- Une variété : myrtilles, fraises, framboises, cerises, groseilles, mûres...
- D'innombrables façons de les apprêter : nature, en sorbet, en confiture, gelée, coulis, desserts et même en versions salées pour accompagner salades et grillades.

Après ça, aucune raison de s'en priver ! Un bel été fort en goûts et en couleurs.

eerb / juillet 2017