

# Les Légumes Verts: Sources de bienfaits

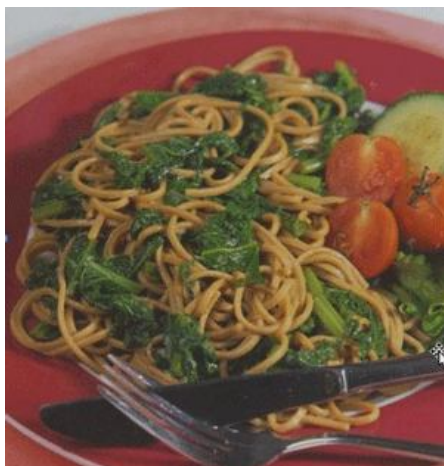
## NOUILLES JAPONAISES AUX LÉGUMES VERTS ET AU SÉSAME

### Ingrédients:

- 1 pqt (226g) de pâtes Soba blé et sarrazin
- 1 pqt de chou kale coupé grossièrement
- 2-3 c. à table de sesame grillé
- 2-3 c. à table de tamari

### Préparation:

- Faire cuire les pâtes.
- Faire cuire le chou kale à la vapeur jusqu'à tendreté.
- Dans un grand bol, déposer tous les ingrédients et mélanger.
- Accompagner de légumes frais (tomates, concombres, etc.)
- Déguster!



Les légumes verts ont la particularité d'être riche en fer, en vitamines et en minéraux. Ce sont de vrais petits bijoux pour notre santé...

### CHOU KALE

Disponible : D'août à novembre

Apport calorique : 38 calories/250ml (bouilli)

Premier chou à avoir été cultivé, il était un aliment de base au Moyen Âge.



Le chou Kale est un chou frisé. Avec sa forte teneur en Vitamine B et C, en fer, il aiderait à prévenir certains cancers et serait bon pour la santé des yeux. De plus, le calcium présent dans les choux serait beaucoup mieux absorbé par notre organisme que celui présent dans les produits laitiers.

Il est délicieux en soupe, dans les quiches ou sautés asiatiques

### BETTE-À-CARDE

Disponible : De juin à octobre

Apport calorique : 7 calories/250ml (crue)

35 calories/250ml (bouillie)

Légume très ancien, la bette-à-carde aurait été consommée en Europe des siècles avant notre ère. Les Romains parlaient à leur époque de ses usages

culinaires et médicinaux. Ici en Amérique, elle est encore méconnue.

La bette-à-carde est un légume à feuilles duquel on peut consommer aussi bien les feuilles que les tiges, ces dernières étant les plus nutritives. Tout comme le chou kale, elle est riche en fer, en antioxydants, en vitamines et minéraux.

Elle se déguste crue en salade ou pour garnir des sandwichs, cuites avec des pâtes ou dans la soupe.

### ÉPINARDS

Disponible : De juin à novembre

Apport calorique : 7 calories/250ml (crus)

Originaire de l'Asie centrale, les premières références à l'épinard que nous trouvons dans la littérature datent seulement du VII<sup>e</sup> siècle en Chine. C'est beaucoup plus tard que l'on commencera à en faire mention dans les livres culinaires. On croit qu'il a été introduit en Amérique vers le XVIII<sup>e</sup> siècle.

Ils sont eux aussi remplis de bonnes choses pour contribuer à notre bonne santé : antioxydants, fer, vitamines; les épinards constituent un choix judicieux!

Il existe une multitude de façon d'apprêter les épinards. On peut les consommer en salade, dans des soupes, avec des œufs pochés, en les faisant frire, dans des sauces, avec les poissons, etc. Servez-vous de votre imagination!

**Sources:** Passeportsanté.net