



Lettre d'Hiver

Une année s'est écoulée, une autre frappe à la porte. Que 2025 soit pleine de sérénité, de paix, de santé, de petits plaisirs et de grandes joies... Et que votre bonheur soit durable... Je me réjouis d'ores et déjà de vivre cette nouvelle année avec vous. Je souhaite qu'elle soit celle du bonheur partagé. Amour - Partage - Bienveillance - Conscience... Sont des mots qui résonnent très forts dans mon cœur car ils sont mon fil conducteur.

La saison idéale pour se ressourcer et prendre soin de soi est l'hiver. C'est le temps du repos, du calme et l'occasion de faire le point. En météorologie, l'hiver couvre les mois de décembre à mars, c'est-à-dire la période la plus froide de l'année dans l'hémisphère nord avec froid et grands froids, il est évident que suivant les saisons, on s'alimente différemment car la Nature est bien faite elle nous fournit ce dont nous avons besoin au bon moment. Les végétaux à cette saison sont plus nourrissants et ils apportent les éléments nécessaires à notre corps.

Cette nouvelle année sera pour nous synonyme de changement et de renouveau. Nous nous préparons à entrer dans une nouvelle ère qui marque non seulement un nouveau chapitre de notre histoire, mais aussi l'opportunité d'embrasser un grand changement dans notre quotidien. Aujourd'hui, Fields va devenir pour nous un nouveau lieu de réflexion, c'est un nouveau challenge qui nous attend. Nous sommes prêts à relever ce nouveau défi, à innover et à nous adapter. Chaque étape que nous avons franchie au cours des deux dernières décennies nous a permis de bâtir des bases solides. Nous avons appris, évolué et grandi ensemble. Maintenant, nous sommes déterminés à repousser nos limites et à explorer de nouveaux horizons dans notre nouvel environnement. Ensemble, nous allons continuer à écrire un nouveau chapitre sur le végétal.

Nous avons hâte de partager avec vous nos nouveaux projets, nos idées et nos ambitions, avec enthousiasme et détermination ! Le désir de créer, d'innover et de transmettre est plus fort que jamais. Je suis convaincu que chaque jour est une nouvelle occasion d'apprendre, de partager et de continuer à évoluer. Mon parcours professionnel est loin d'être terminé il s'agit plutôt d'un chapitre qui se poursuit, riche en promesses et en perspectives. En conclusion, mes cinq décennies de parcours professionnel sont le reflet d'une vie dédiée à la créativité, aux valeurs humaines et à la santé. Cette aventure m'a permis d'apprendre, de grandir et de m'épanouir, et je suis impatient de découvrir ce que les prochaines années me réservent. La passion et la motivation qui m'animent aujourd'hui sont un témoignage de l'importance de suivre ses rêves et de rester fidèle à soi-même. Les valeurs fondamentales qui ont guidé mes choix et mes actions, sont l'amour, la passion, le respect et ils ont toujours été les piliers de mon parcours.

J'ai appris à aimer ce que je fais, à transmettre cette passion à mes collègues, à mes élèves et à respecter ceux avec qui je collabore. Ces valeurs me rappellent que le succès ne se mesure pas seulement en termes de résultats, mais aussi en qualité des relations humaines que l'on tisse au fil du temps. Notre but principal ce n'est pas de séduire, ni de flatter, mais de proposer une cuisine qui vous respecte, qui respecte les produits, les producteurs et surtout la nature. Vous apportez du plaisir par une alimentation saine, responsable et transparente. Vivre en vérité avec la nature, avec les saisons, avec le monde animal et végétal. Travailler avec la conscience de la nature, c'est être en accord avec moi-même. Tout cela s'emploie à servir quelque chose qui me tient à cœur : veiller à notre organisme. Nous n'avons pas l'ambition de faire une cuisine santé à proprement dit, mais nous travaillons à nous guérir de l'alimentation industrielle.

Je suis convaincu qu'une autre manière de se nourrir est possible, pour toute la société. Cela va de pair avec un autre style de vie, de consommation, de production, une autre culture... C'est ce que à quoi nous nous employons tous les jours à travers ce projet holistique dans lequel nous tentons de réinventer tous les domaines de notre activité. Aujourd'hui, ma cuisine je l'exprime en toute liberté. Mes recettes sont élaborées avec bon sens pour qu'elles soient également nutritives, en s'éloignant complètement des produits industriels transformés et raffinés, qui n'apportent pas grand-chose à notre organisme et qui peuvent nuire à notre planète. Ce sont les goûts et les odeurs de la nature qui fertilisent le mieux mon inspiration. Ma créativité passe par l'association de ces sens, comme une quête d'harmonie, elle me guide vers les végétaux et leurs bienfaits.

Les connaissances du passé ainsi que la cuisine holistique, c'est à dire la manière avec laquelle on se nourrit, vont définir notre vie future et à fortiori notre santé. Le simple désir d'en faire partager les bienfaits avec le plus grand nombre d'entre vous, me donne des vraies sensations.... Intéressons-nous à notre environnement, notre rythme de vie, notre constitution, nos objectifs, notre état d'esprit et comment notre corps fonctionne. Ainsi, nous nous axons sur le long terme avec une vision plus globale et durable.

Notre alimentation hivernale doit permettre d'une part de stimuler les reins, avec une dominante de salé, en sachant toutefois garder raison, et d'être en harmonie avec le lieu où nous vivons. Encore faut-il suivre cette nature et manger de saison et de proximité ! Même s'ils semblent moins nombreux, la saison regorge d'aliments bons pour la santé. C'est au grès des saisons que se dessinent nos créations... Nous sommes très heureux de vous présenter nos nouvelles inspirations hivernales : Une expérience sensorielle et gustative à travers les origines du temps et de nous-mêmes. Tous ces moments que nous donne la nature, je les aime, les chéris, ils font partie de mes étonnements heureux sans cesse renouvelés. Le passé c'est bien, mais l'exaltation du présent, dans notre civilisation, on le maltraite, on est sans cesse tendu vers ce que l'on voudrait avoir, on ne s'émerveille plus de ce que l'on a. On se plaint de ce que l'on voudrait avoir drôle de mentalité ! Ce n'est pas péjoratif mais revenir au bonheur de ce que l'on a, c'est devenu un « savoir-vivre ».

L'acte de manger est devenu un acte citoyen, politique et poétique ? Vu l'état de notre planète, on ne peut plus seulement se demander si le contenu de notre assiette est bon. L'environnement, la santé, le confort social du producteur sont tout aussi importants. Manger, comme voter, revient à faire des choix. Tout citoyen doit s'interroger sur le bilan carbone de son alimentation. S'orienter vers des produits locaux et paysans, diminuer sa consommation de protéines animales, réapprendre à cuisiner les restes. Ce sont autant de réflexes qui permettent de nous reconnecter de façon sensible et poétique à la nature. Manger est un fait social et culturel qui permet de renouer avec nos identités, de mieux savoir qui l'on est et d'où l'on vient, pour nous guider vers le futur.

René Mathieu

PACHOULI



Une odeur puissante, à la fois boisée, terreuse et sèche avec des accents fumés, camphrés, liquoreux, il incarne une certaine idée de liberté, de sensualité, de la séduction. Il est le parfum de l'amour et en cuisine, il ne pardonne pas l'excès. Avoir la main légère et l'esprit créatif.

BRUYERE



On l'utilise également en phytothérapie pour soulager les infections urinaires. Elle serait efficace pour faciliter l'élimination des calculs rénaux et pour lutter contre l'urémie et l'albuminurie. Elle donne à nos jus des saveurs tourbées et fumées comme dans les whiskys.

GENEVRIER



Un arôme corsé, doux et un peu sucré avec une touche de piquant. Le gin est infusé aux baies de genièvre, ces baies sont pleines d'antioxydants. Elles peuvent également prévenir les maladies telles que les maladies cardiaques et les cancers.

NOMBRIL DE VENUS



Le nombril de Vénus est une plante succulente vivace, souvent présente près de murs, dans des crevasses rocheuses et sur les couvertures pierreuses, principalement sur des substrats acides, cette plante se récolte essentiellement d'octobre à mars.

FRUIT DE L'EGLANTIER



Véritable cadeau de la nature, les baies de l'églantier sont très riches en vitamine C, le cynorhodon est recommandé en cas de douleurs articulaires du fait de sa teneur en flavonoïdes qui lui confère des propriétés anti-inflammatoires.

BENOITE URBAINE



Qui se rappelle de la cousine du fraisier à fleur jaune ? D'antan c'était un condiment très apprécié de nos aïeux. La plante contient de l'eugénol, constituant de base de l'essence de Girofle.

PRUNELLES



Le goût des prunelles, fruits du prunelier, rappelle celui des prunes mais en plus acide et âpre. Leur saveur se métamorphose lorsqu'elles deviennent liqueur, « olives » ou confiture (goût entre l'amande et la cerise).

MOURON DES OISEAUX



C'est également un excellent tonique cardiaque, un diurétique. Côté cuisine, les jeunes pousses, feuilles et fleurs se dégustent crues, apportant un léger goût de noisette, très agréable.

AIRELLES



Goût légèrement sucré et acidulé, l'airelle rouge peut aussi être simplement appréciée sous forme de jus, de gelée ou de confiture. Les feuilles de l'airelle rouge renferment de la vitamine C, des sucres et des antibiotiques.

ECORCE BOULEAU



Un diurétique naturel qui permet d'augmenter le volume des urines. Il facilite l'élimination des calculs urinaires des reins ou de la vessie. L'écorce permet de faire baisser la fièvre. Elle permet par infusion de donner de l'acidité aux plats.

RACINE DE BERCE



Elle a des propriétés hypotensives, digestives, antiseptiques, diurétiques, sédatives et de tonifiant général. On surnommait autrefois cette plante "ginseng d'Europe" à cause de ses vertus de tonifiant sexuel.

FEUILLE DE HOUX



Convertit la colère en amour. Le houx gagne à être redécouvert car les vertus de ses feuilles et de son écorce sont multiples et puissantes. Il nous protège de tout et n'est plus utilisé de nos jours, sans doute en raison de la toxicité de ses fruits.

ALLIAIRE (WASABI)



La racine blanche de l'alliaire à l'instar du raifort ou du wasabi, formera un excellent condiment à la saveur piquante, ses propriétés sont antiseptiques. Elle est tonique, cicatrise les plaies. Autant dire qu'elle est presque une pharmacie à elle toute seule !

CLAYTONE DE CUBA



La claytone se mange surtout crue en salade. C'est ainsi que sa consistance succulente est le mieux valorisée, feuilles et tiges se consomment avec autant de plaisir. Elle était également utilisée pour apaiser les irritations des yeux.

FEUILLES DE MYRTILLE



La feuille de myrtille est réputée pour ses vertus réparatrices et anti-inflammatoires. La feuille de myrtille bio est parfaite pour les personnes qui souhaitent stabiliser la circulation sanguine et prévenir les risques de diabète.

FLEUR DE MOUTARDE



Goût et saveur : Les fleurs ont une saveur piquante, caractéristique de la moutarde. Ces fleurs peuvent être consommées crues, pour relever des plats cuisinés ou des salades.

POLYPODE



Le rhizome et les fleurs sont caractérisés par un goût amer, mais également sucré. Le rhizome a une saveur de réglisse, on le gratte jusqu'à obtenir une tige verte qui se grignote comme un bâton de réglisse. Le polypode est bien indiqué pour traiter la bronchite, la toux persistante, le catarrhe.

HERBES A ROBERT



L'huile essentielle de géranium a des effets antiseptiques et stimule les défenses naturelles. Elle contient également des propriétés antibactériennes, antifongiques et antivirales grâce à sa teneur en germacrène, mais recèle aussi du géranol et du linalol.

RACINES DE PERSIL



Elle est stimulante grâce à sa teneur en vitamine B et C. Vous pouvez utiliser le persil tubéreux en cas d'anémie, de fatigue ou de faiblesse du système immunitaire. Le persil tubéreux se consomme cuit ou cru. Mais attention, elle est déconseillée pour les femmes enceintes, car elle augmente les contractions utérines.

FEUILLE DE TILLEUL



Il est également possible de créer des boissons et des liqueurs avec les feuilles de tilleul. Vous pouvez les consommer fraîches directement après la cueillette. Elles sont aussi cuisinées en salades ou utilisées en farine (broyat de feuilles séchées puis tamisées).

EPINE VINETTE



L'épine-vinette est une plante appréciée pour ses propriétés apéritives toniques, (elle favorise le transit intestinal) et diurétiques (elle améliore le fonctionnement des reins et de l'appareil urinaire). Elle est surtout indiquée en cas d'insuffisance hépatique.

ARGOUSIER



Grâce à sa teneur exceptionnelle en vitamine C, l'argousier a un fort pouvoir antioxydant et contribue à booster les défenses immunitaires et à lutter contre le stress oxydatif responsable du vieillissement prématuré des cellules.

GLAND DE CHENE



Ils sont surtout riches en glucides (amidon) à près de 50%, ainsi qu'en lipides (24 à 30%) et pauvres en protéines (6 à 7%). Ils apportent beaucoup de calcium, du potassium, du phosphore, du magnésium, des vitamines du groupe B (particulièrement B3 ou PP).

FLEUR AMARANTE



Elles sont une bonne source de protéines et notamment de lysine, excellent pour le cerveau et la mémoire. Associées à des céréales, elles sont idéales pour les sportifs et les végétariens. Elles sont riches en fer.

RACINE MOUTARDE



C'est une plante de la même famille que le chou. Dans la cuisine, on utilise sa racine et on en fait un condiment qui ressemble à la moutarde. Dans les pays de l'Est, son usage est très répandu.

RAIFORT



Le raifort a des propriétés digestives, tout en stimulant l'appétit, contre des infections respiratoires, des bronches et des poumons. De la même façon, il soigne les infections pharyngées et buccales ainsi que les infections urinaires.

LIVECHE



Grâce aux propriétés antitoxiques de la livèche et de sa capacité à stimuler les voies biliaires et hépatiques, on l'utilise pour résoudre des problèmes de digestion difficile, d'intoxication et d'affections biliaires et hépatiques diverses.

ASPERULE



L'odeur qu'elle dégage quand on la blesse, cette odeur caractéristique, rappelant celle du foin coupé ou de la fève tonka, provient de la coumarine présente en abondance dans sa racine et ses tiges (substance également trouvée dans la fève tonka).

GRAINES DE LIN



Les graines de lin comptent de nombreux bienfaits pour la santé, seule condition pour en bénéficier, les mouliner au dernier moment car leur enveloppe n'est pas assimilable par notre organisme et il ne les digère pas. Ainsi, si vous les utilisez telles qu'elles sont, vous n'obtiendrez aucun bénéfice.

CHANVRE



Sa richesse en acides gras et en omega-3 en fait un allié majeur pour une alimentation saine et équilibrée. S'il est recommandé de consommer du poisson 2 fois par semaine, c'est parce que les aliments contenant des omega-3 ne sont pas très nombreux.

HELICHRYSSE



L'hélichryse ou plante à curry est, comme son nom l'indique, une plante aromatique au délicieux goût de curry. La poudre de curry que l'on utilise habituellement en contient, elle parfamera à merveille vos riz et volailles.

LA TRUFFE



La truffe noire se distingue par l'intensité de son arôme et un goût délicieux, légèrement amer. Il a été prouvé qu'elle contient plus de 50 composés aromatiques qui, lorsqu'ils sont mélangés, créent une odeur très charismatique.

CHÊNE



Cet arbre a marqué notre pays et notre histoire de par sa présence. On l'utilise depuis des siècles comme remède contre toutes sortes de maladies. Il inspire force, majesté et puissance vitale. Il est symbole de Force et de Majesté. Force généreuse, résistance, solidité et invincibilité.

ECORCE DE CEDRE



L'écorce est très présente dans la cosmétique. Dotée d'un parfum boisé, l'huile essentielle de cèdre est également très bénéfique pour l'organisme, la peau et les cheveux. Une fois diluée dans de l'eau ou une boisson, l'huile essentielle de cèdre combat les germes grâce à ses propriétés antibactériennes.

EPINETTE



Elle n'a pas son pareil pour assainir agréablement l'air ambiant en période hivernale. Une aide précieuse pour soulager les douleurs musculaires et articulaires. Les jeunes pousses généralement consommées crues, mais parfois cuites. Leur légère saveur acidulée en fait d'ailleurs un bon ingrédient des salades.

NORDMANN



Le Nordmann a également des épinettes douces, impossible de se piquer les doigts en mettant la guirlande ! Pour finir, si on dit que l'épicéa sent plus fort, il a en effet une bonne et douce odeur de sapin et pamplemousse.

DOUGLAS



Expectorant, les terpènes de l'huile essentielle de Pin Douglas aident à fluidifier le mucus et à l'expulser de la trachée ou des bronches. Ses saveurs appellent fortement celle des agrumes et fruit de la passion.

EPICEA



L'huile essentielle d'Épicéa a des vertus spécifiques pour soigner la sphère ORL (toux, bronchite, sinusite, glaires et mucus). Stimulant le système nerveux, elle permet d'apaiser les états de stress nerveux et dépressifs. Son odeur de résine rappelle celle du citron jaune.

CHARBON VEGETAL



Le charbon actif ou charbon végétal est préconisé, pour ses vertus digestives et pour les troubles intestinaux. Le charbon végétal est doté de qualités d'adsorption exceptionnelles. Il purifie l'organisme avec un effet désintoxiquant et détoxifiant naturel.

FLEURS MEDICINALES SECHÉES



Alors avant toute chose : jamais au grand jamais on ne mange et on ne fait des infusions avec des fleurs du fleuriste ! Si l'idée de recycler votre bouquet de fleurs, oubliez ! Les fleurs séchées éveillent votre sens créatif, c'est scientifiquement prouvé.

PROPRIETE DES FRUITS ET LEGUMES HIVER 2025

LENTILLES CORAIL



Elles sont très riches en fibres et protéines végétales, mais également pauvres en lipides, la lentille corail est appréciée pour sa jolie couleur rose saumon qui donne une touche colorée à vos recettes. Lorsqu'elle est cuisinée sa couleur vire plutôt vers un jaune orangé. Son goût est comparable aux lentilles vertes, mais il est plus délicat.

POIS CHICHE



Source de protéines, de vitamine B9, de fibres, d'acides aminés essentiels, de minéraux et d'Oligo-éléments, le pois chiche offre de multiples propriétés pour votre organisme et peut se cuisiner de nombreuses façons, ce qui en fait un aliment très intéressant d'un point de vue nutritionnel.

RUTABAGA



Un légume aux nombreux bienfaits : Il est très bon pour la santé, car riche en vitamine C et en minéraux tels que le phosphore et le potassium. Lorsqu'il est cuit, il est également riche en magnésium. Peu calorique (38 kilocalories pour 100 grammes), il est souvent préconisé pour des régimes.

NAVET BOULE D'OR



Ses fanes comestibles sont une source importante de vitamines C. Le navet boule d'or permet de lutter contre la constipation grâce aux fibres, et aide à prévenir le vieillissement et la venue de certains cancers par la présence d'antioxydants.

LENTILLE VERTE



Elles sont une source intéressante de fer, surtout les lentilles vertes essentiel dans le transport de l'oxygène et fabrication des globules rouges. Elles sont aussi riches en vitamine B9, important pour le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, et essentielle pour les femmes enceintes.

QUINOA



Le quinoa est précieux pour les personnes qui limitent voire suppriment les aliments carnés (viande, poisson, ...). Végétariens, végans et même flexitariens auront ainsi tout intérêt à mettre le quinoa au menu pour compléter leur apport protéinique.

CHATAIGNE



Source de minéraux (fer, phosphore, cuivre...) et de vitamines B et C, la châtaigne est surtout riche en amidon "résistant", c'est-à-dire digéré lentement et incomplètement : elle remplit l'estomac sans entrainer de pic de glycémie (indice glycémique 65, contre 85-90 pour la plupart des féculents).

POIRE



La poire est un fruit avantageux sur le plan santé. En effet, elle contient des glucides en bonnes proportions, des fibres alimentaires ainsi que des substances antioxydantes. Cela lui confère des vertus anti-cancer, antioxydantes et digestives particulièrement bénéfiques au fonctionnement optimal de l'organisme.

LENTILLE BELUGA



Riche en fibres, protéines, vitamines et minéraux, la lentille Béluga est l'une des plus digestes dans la famille des légumineuses. Sa particularité est la présence d'anthocyanine, un pigment qui lui donne cette couleur surprenante, aux super propriétés antioxydantes.

RACINE DE DHALIA



L'extrait de racine s'utilise aussi dans la préparation de boissons sucrées. Les tubercules cuites ont une saveur sucrée et douce qui n'est pas sans rappeler celle des fonds d'artichaut ou même celle des salsifis et autres topinambours.

RACINE DE ONAGRE « JAMBON DU JARDINIER »



Les feuilles et les fleurs sont comestibles. L'huile extraite des graines d'onagre est riche en oméga 6. Cuite, un surprenant goût de... jambon ! Assez abondante et facile à reconnaître, une super plante à rajouter à votre liste de cueillette sauvage !

POIRE DE TERRE



La poire de terre a un goût sucré rappelant celui de la poire. Riche en inuline, elle est conseillée aux diabétiques. La poire de terre favorise et renforce notre digestion et notre système immunitaire. De plus, la poire de terre est très peu calorique et malgré son goût sucré, elle ne l'est que très peu et ne provoque donc pas de pic de glycémie.

SARRASIN



Parfait pour renforcer les défenses naturelles de l'estomac et du côlon, les prébiotiques du sarrasin stimulent l'activité des bactéries contenues dans le système digestif : au moment de la fermentation des graines de sarrasin, ces bactéries se libèrent pour agir directement sur la digestion et faciliter le transit.

CAPUCINE TUBEREUSE



La capucine tubéreuse est un légume contenant du magnésium à foison ! Dans les capucines tubéreuses, on trouve des nutriments aux multiples avantages comme la vitamine B, les minéraux, qui a un effet positif sur le stress. Les glucides comme les fibres, qui ont un effet positif sur la faim.

RACINES D'OXALIS



Grâce à sa grande teneur en glucide, l'oxalis du Pérou est une bonne source d'énergie pour l'organisme. Il est également riche en vitamines C, en fer, calcium, phosphore et potassium. L'oca du Pérou est donc excellent pour les os, le cœur et les muscles.

PANAIS



Riche en minéraux (phosphore, manganèse, magnésium, potassium, en vitamines (B9, C, E), il donne du tonus à notre organisme et aide à lutter contre les maux d'hiver et les maladies cardio-vasculaire. Cru comme cuit, le panais révèle une agréable saveur sucrée. Racine de la famille de la carotte.

PROPRIETE DES LEGUMES HIVER 2025

CERFEUIL TUBEREUX



Ces racines contiennent du calcium, du magnésium, du potassium et du phosphore, qui veille au bon fonctionnement des cellules. Elles sont aussi une source intéressante de vitamines A, B et C. Pauvre en calories, c'est un légume ancien idéal pour donner une note sucrée. Sa saveur rappelle la châtaigne et la pomme de terre.

CHOU KALE



Le chou kale mérite sa bonne réputation en raison de sa grande richesse en vitamines, minéraux et antioxydants. Il est entre autres, excellent pour la santé des yeux et pour le fonctionnement du système digestif. De plus, le chou kale favoriserait la santé cardiovasculaire et la bonne minéralisation osseuse.

SALSIFIS



Le salsifis constitue une intéressante source de fibres alimentaires. Une alimentation riche en fibres, en plus de prévenir la constipation et de diminuer le risque de cancer du côlon, peut contribuer à la prévention des maladies cardiovasculaires, ainsi qu'au contrôle du diabète de type 2 et de l'appétit.

CELERI RAVE



Le céleri-rave est une excellente source de fibres alimentaires. Dans l'organisme, les fibres favorisent le transit et le bien-être digestif. Elles ont également pour effet d'augmenter le sentiment de satiété et de le rendre plus durable.

RADIS D'HIVER



Le Red meat offre une corole panachée, allant du rouge, au rosé et vers le blanc, le green est uniformément vert. Que ceux qui osent encore dire que les légumes d'hiver manquent de couleur se taisent ! Leurs propriétés sont intéressantes, riches en fibres et vitamine C. Le radis green meat est un légume d'hiver et il est très bénéfique au système respiratoire.

CHOUX DE BRUXELLES



Le chou de Bruxelles est pauvre en calories car il contient peu de sucre et de graisses. En revanche, il est très riche en eau. Il affiche une bonne teneur en bêta-carotène, en acide folique (vitamine B9), en vitamine C, vitamine K, potassium, calcium. Il est donc doté d'une très bonne densité nutritionnelle.

CHOUX ROUGES



Sa richesse, outre nutritive, par un apport de molécules bioactives (vitamines, polyphénols...) possède des propriétés antioxydantes, prévention des maladies chroniques (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, cancers...) Grâce à sa richesse en vitamines et en minéraux, le chou rouge permet de lutter contre la fatigue, de renforcer le système immunitaire.

CAROTTE



La carotte est riche en bêta-carotènes, le précurseur de la vitamine A. Ce puissant antioxydant a plusieurs vertus : ralentir le vieillissement, améliorer l'état de la peau. Grâce à sa haute teneur en vitamine A.

RADIS NOIR



Le radis noir est l'allié des foies paresseux. En augmentant les sécrétions biliaires et leur évacuation vers l'intestin, il contribue à éliminer les toxines, faciliter la digestion et purifier le foie. Le radis noir aurait la capacité de diminuer le cholestérol et de réduire les niveaux sanguins de cholestérol et de triglycérides.

BETTERAVE CRAPAUDINE



Betterave d'une excellente qualité gustative, à la racine allongée et à la chair très rouge et très sucrée. Idéale pour les récoltes d'hiver. L'une des meilleures betteraves en termes de goût, peut aussi se cuisiner en dessert. Les betteraves contiennent de la vitamine, les feuilles de la vitamine A. Elles sont également sources de fibres, d'acide folique et d'antioxydants.

CHICON (ENDIVE)



Elles contribuent à la production d'énergie de notre corps, au bon fonctionnement de notre système nerveux et de nos défenses naturelles ainsi qu'à la construction de nos cellules. L'endive est aussi un légume source de vitamine C et de vitamine E, dont on sait qu'elle est antioxydante et joue un rôle anti-inflammatoire.

POIREAU



Riche en fibres, le poireau contribue au bon fonctionnement du transit intestinal des séniors. Son apport en eau, en fait également un excellent diurétique. Il est composé de fer, de vitamine B9, de bêta-carotène et de vitamine E pour lutter contre le vieillissement cutané.

LES CHOUX



Le chou est une excellente source de vitamine K, celle-ci nécessaire pour la fabrication des protéines qui collaborent à la coagulation du sang et joue un rôle dans la formation des os. De plus, les choux sont une source intéressante de minéraux (fer et manganèse) et autres vitamines, tel que la vitamine C et B9.

POMME DE TERRE



Elle offre les bienfaits caractéristiques d'un légume : ses vitamines, composées d'antioxydants et de fibres qui jouent un rôle protecteur pour la santé. Elle représente surtout une source intéressante de glucides complexes, qui fournissent une énergie durable à l'organisme. La peau est sans danger. Mais il faut éviter de manger la peau quand la pomme de terre a verdi après une exposition au soleil.

CARDON



Le cardon contient de la cynarine, qui est un dépurateur du foie et améliore la fonction hépatique de la vésicule biliaire. Il est très peu calorique, riche en fibres et en mucilage et a de ce fait des propriétés bienfaites pour la régulation du transit intestinal.

TOPINAMBOUR



Cru comme cuit, il renferme des glucides qui contribuent à une bonne santé intestinale. Ces sucres pourraient également jouer un rôle dans la prévention de certains cancers et de l'ostéoporose. Il se cuisine comme une pomme de terre et à une saveur proche de l'artichaut.