



Les changements de saison s'accompagnent parfois de fatigue et de coup de mou. Avec l'arrivée de l'automne, nous quittons la chaleur estivale, le soleil et l'alimentation vitaminée des repas d'été. Afin de maintenir une vitalité au top et stimuler son organisme, on mise sur les superaliments !

Les superaliments, kezaiko ?

On les appelle « super » car leurs propriétés contribuent au bon fonctionnement de notre organisme. Les superaliments se distinguent par leurs multiples bienfaits et ont tous en commun de posséder une forte valeur nutritionnelle. Gorgés de nutriments, antioxydants, vitamines, minéraux, protéines, acides gras ou fibres, ils permettent de couvrir nos besoins journaliers, dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée quelle que soit la saison. Mais à l'approche de l'hiver, certains nutriments se montrent encore plus intéressants ! Ils fournissent de quoi renforcer le système immunitaire, garder la forme et se sentir bien. Ainsi, ils contribuent à lutter contre les petits coups de fatigue et maux de fin d'année. Pour conserver la forme et prendre soin de soi, les superaliments nous boostent au quotidien ! Le petit plus ? Ils sont 100% naturels !

Top 10 des superaliments

Le chou kale

Ultra-populaire aux États-Unis, ce légume oublié revient aujourd'hui sur les étals ! Variété ancienne de chou frisé, le chou kale est généreux en vitamines et regorge de calcium et de protéines végétales ! Badigeonnées d'huile d'olive et de sel, ses feuilles séchées au four se dégustent nature ou saupoudrées sur des légumes pour leur apporter du croustillant !



Les champignons

L'automne arrive, c'est le moment de déguster les champignons ! Riches en vitamines B et D et en minéraux, ils sont faibles en



calories et se consomment crus ou cuits. Girolles, cèpes, chanterelles... les champignons sont les champions de la nutrition !

Le potiron

C'est la saison ! On profite de tous les bienfaits du potiron, pour faire le plein de fibres et d'antioxydants, en le consommant en velouté, rôti au four ou simplement râpé sur une salade ! Ultra-fondant, il se décline aussi en dessert ! (voir recette p 14)

