

Mélangez noix et pruneaux, une touche de cresson et d'autres ingrédients que vous aimez pour une salade pleine d'énergie !



Le gingembre

Reconnu pour booster le système immunitaire, le gingembre est réputé pour son goût prononcé, qui apporte une touche asiatique dans l'assiette. Pour réchauffer les jours froids, on l'infuse dans l'eau chaude, avec du citron et une touche de miel !

La noix

Les fruits à coque sont réputés pour leurs bienfaits pour la santé. Riche en magnésium, en vitamines E et B, ainsi qu'en fer, en calcium, en minéraux et en oligo-éléments, la noix constitue un encas idéal grâce à sa haute teneur en fibres qui permet de ressentir rapidement un effet de satiété ! Ultra-gourmande, on la glisse dans les préparations sucrées comme salées.



Le coing

Concentré en potassium et en vitamine C, le coing ne se déguste que cuit. Seul, ou associé à la pomme et à la poire, on profite de la saison pour préparer des compotes acidulées, idéales pour se maintenir en bonne forme et se régaler toute l'année. Pour plus de gourmandise, on y ajoute de la vanille !

Le Pruneau

Concentré d'énergie, le pruneau est une prune séchée, donnée par le prunier d'Ente. Vanté pour ses nombreux bienfaits et naturellement riche en fibres, il se déguste seul, mais peut aussi entrer dans la préparation de recettes sucrées-salées très gourmandes !

