



## Mangez-vous en couleur ?

On sait tous que les fruits et les légumes contribuent à prévenir plusieurs maladies, car ils contiennent des vitamines, des minéraux et des fibres. Mais saviez-vous que leur couleur est également une police d'assurance santé?

Lorsqu'on varie les couleurs dans notre assiette, on obtient les bienfaits des différents pigments antioxydants. Autant que possible, mangez la pelure des fruits et des légumes, car les antioxydants y sont plus concentrés. N'oubliez pas de bien les laver!

## La moitié de l'assiette

Pour mettre de la couleur dans notre assiette, il ne faut surtout pas lésiner sur les légumes. Même si on les appelle «légumes d'accompagnement», ils devraient être considérés comme **l'élément principal du repas**. Voici quelques idées pour leur donner du punch et la place qui leur revient.

- **Champignons** (de Paris, shiitake, Portobello) tranchés, **poivron rouge** en lanières et **poireau** en rondelles sautés à l'ail
- **Carottes** et **navet** en bâtonnets sautés avec un soupçon de sirop d'érable... Délicieux avec le porc!
- **Brocoli** vapeur saupoudré d'amandes grillées ou de zeste de citron râpé
- **Courgettes**, **tomates**, **oignon** et **olives noires** sautés dans l'huile d'olive... Un mariage parfait pour le poulet
- **Choux de Bruxelles** et **chou-fleur** gratinés
- **Mais miniatures**, **pois mange-tout** et **gingembre** frais sautés dans l'huile d'olive
- **Haricots** ou **asperges** vapeur relevés d'une vinaigrette à base d'huile d'olive et de vinaigre balsamique
- Salade d'**épinards** et de **fèves germées** arrosée d'un soupçon de vinaigrette asiatique: idéal pour accompagner le poisson

## Et les suppléments?

La consommation de vitamines et de minéraux sous forme de suppléments peut être utile pour certaines personnes, mais elle ne remplacera jamais la consommation de fruits et de légumes!

- En plus de vitamines et de minéraux, les fruits et légumes contiennent d'autres substances, certaines encore inconnues aujourd'hui, qui viennent bonifier leur **effet protecteur**.
- Les fruits et légumes fournissent également des **fibres**, reconnues pour prévenir la constipation, procurer un effet de satiété, diminuer le taux de cholestérol sanguin, etc.
- Surtout, les suppléments ne nous offrent pas toutes les **saveurs** et le **plaisir** que nous procurent les fruits et les légumes!

Tiré du site internet [defisante.ca](http://defisante.ca) que je vous invite à consulter pour faire le plein d'inspiration santé – Annie Thériault, nutritionniste