

lux., Esp., Port. cont.: 3,95€ - Suisse: 6,90 CHF - Maroc: 49 MAD - DOM: 5€ - TOM: 600 XPF - Indonésie: 7,4 USD

Le marché de Marie-Alexandra



Chaque mois, nous vous faisons découvrir comment bien choisir et cuisiner les produits de saison pour profiter de tous leurs bienfaits.



MARIE-ALEXANDRA DESFONTAINES
En collaboration avec Léa Zubiria, diététicienne-nutritionniste.



LE RUTABAGA

D'octobre à mars, c'est la pleine saison de ce légume racine. Préférez-le petit ou de taille moyenne, il sera plus savoureux et moins filandreux. Avec moins de 40 kcal pour 100 g, il possède de nombreux atouts : des fibres, des vitamines C et B, du potassium, du manganèse et des glucosinolates, des composés soufrés qui se retrouvent aussi dans les choux, étudiés aujourd'hui pour leurs vertus anticancéreuses. Dégustez-le en poêlée avec des oignons et de la sauce soja. Le rutabaga se conserve jusqu'à sept jours au réfrigérateur.
Prix : 2 à 3 € le kg. Bio : 4 à 5 € le kg.

Les astuces

- **Si vous avez les intestins sensibles, limitez-vous à 100 g par jour de rutabaga et mélangez-le à des légumes doux : carotte, patate douce...**
- **Pour réveiller votre système digestif et soutenir vos défenses immunitaires, buvez le matin un verre de mandarine rouge pressée.**
- **Lorsque le saint-félicien devient plus fort, cuisinez-le en sauce, gratin, tarte...**

LA MANDARINE ROUGE

Jusqu'à fin février, régaliez-vous avec cet agrume multivitaminé. Choisissez-la ferme et charnue, avec une peau fine et sans tâche. La mandarine est un des fruits les moins riches en sucre à haute valeur nutritive ; elle contient des fibres douces, des vitamines B et C, du bêta-carotène, du potassium et du phosphore. Dégustez-la en salade avec du fenouil, des carottes, un poisson gras (maquereau, hareng...). Dans la corbeille à fruits, elle se conserve sept jours.

Prix : 3 € le kg. Bio : 4 € à 5 € le kg.



LE SAINT-FÉLICIE

De janvier à septembre, profitez de ce fromage au lait de vache à pâte molle originaire du Dauphiné. Sa croûte ivoire, presque jaune, doit être couverte d'un léger duvet, son odeur, être puissante mais agréable. Il est riche en lipides (30 g pour 100 g) et contient des acides gras saturés, du sodium, des protéines de bonne qualité, ainsi que du calcium, du fer, des vitamines B et A. Cuisinez des bricks au fromage, avec des herbes fraîches et une pointe de miel. Emballé et au frais, il se garde un mois environ.
Prix : environ 6 € le palet de 180 g.

LES NOUVEAUTÉS

Sain. Une purée de graines de lin toastées au bon goût de noisette pour agrémenter une vinaigrette, un plat de légumes, une tartine au miel...

Lin Lov. 10 € le pot de 210 g. www.lin-lov.com



Tonique. Dès le petit-déjeuner, faites le plein de vitamines grâce à cette boisson à base de jus de pomme, de purée de mangue, d'acérola, de curcuma et d'extrait de poivre.

Boost immunité de Jardin Bio. 3,99 € les 50 cl.
www.jardinbio-etic.fr

