

Le laboratoire PHYSIONAT a le plaisir de vous offrir :

La Chronique Santé Mensuelle du Dr Martine COTINAT

Bonjour,

Avec le printemps, bienvenue aux jolis fèves encore jeunes et si possible fraîchement cueillies. Appartenant à la grande famille des légumineuses, elles bénéficient d'atouts santé multiples grâce à des propriétés nutritionnelles remarquables : une richesse en vitamines et notamment la vitamine B9 ou folate et de la vitamine C, en minéraux (fer, manganèse, cuivre, potassium, magnésium..) en antioxydants, en protéines, en fibres.... Sa richesse en fibres est accrue si on mange son enveloppe, délicieuse cuite surtout si la fève est jeune.

Intéressante, surtout si on mange la cosse, pour le transit intestinal, le microbiote, la prévention du diabète et du cholestérol.

Variez votre alimentation et accompagnez toujours vos légumineuses de légumes verts. Et régalez-vous !

Le saviez –vous ? Comparativement à d'autres végétaux, la jeune fève crue fait partie des plus riches en polyphénols: antioxydant majeur pour notre santé et celle de notre microbiote

Le coin des recettes et des astuces :

Ne jeter pas les gousses des fèves fraîches!

Les fèves jeunes peuvent se consommer crues en salade. Réserver alors les gousses et les faire revenir couvertes à petit feu dans un peu d'huile d'olive, de l'ail et des herbes aromatiques ou les intégrer dans une soupe.

Pour les fèves un peu moins jeunes, on peut retirer les fils des gousses en coupant au ciseau les bords avant de les cuisiner.

Le clin d'œil scientifique :

La fève contient de la lévodopa que l'organisme transforme en dopamine ; intéressante pour les parkinsoniens mais aussi pour tous ceux qui ont du mal à démarrer le matin.

Neurologia. Jul-Aug 2015;30(6):375-6



Le laboratoire Physionat met à disposition de vos praticiens en micronutrition :

- Son complexe de vitamines et minéraux : vitaminium
- Son antioxydant riche en polyphénol : anti-oxydium
- Son magnésium : Mag Zenium

Et vous conseilliez de suivre ses prescriptions.