



Quelques aliments à la loupe : le Brocoli, Epinards, oignons et chou Kale

Publié le 24 Oct 2018

■ Le Brocoli



Riche en **sulforaphanes** (composé anti-cancer, antidiabétique et antimicrobien). Pour tirer le maximum de sulforaphanes du brocoli, il faut le **manger cru** ou le cuire à la vapeur pas plus de deux minutes.

■ Les épinards

Opter pour les **épinards matures** et **vert foncé**, de façon à obtenir environ 12 mg de **lutéine** (**antioxydant**) / 100 g cuits. Les jeunes pousses d'épinards ne sont pas assez riches en lutéine.



■ Les oignons jaunes



Sont particulièrement riches en **quercétine**, un **antioxydant** de la famille des **flavonoïdes**.

Plus ils sont cueillis tardivement, plus leur pouvoir antioxydant pour l'organisme est grand. Tous les oignons jaunes se valent. Les oignons ayant bénéficié de dix jours de séchage au soleil contiennent une fois et demi plus de quercétine que ceux que l'on vient de récolter.

■ Le chou Kale

Aussi appelé **chou frisé**, est parmi les légumes **les plus riches de la famille des crucifères**. Il est particulièrement riche en β -carotène et en Vit B et C.

Comme son goût est prononcé, on peut le déguster légèrement cuit à la vapeur, arrosé d'un filet de citron et d'un peu d'huile, cru dans les salades, dans la lasagne, dans les ragoûts de légumes, le substituer aux épinards, délicieux dans les quiches, les omelettes ou les sauces pour manger avec des pâtes.

