

Brèves BIO

Manger bio c'est bien !
Manger durable
c'est encore mieux !

Un légume sous la loupe **Le potimarron**

Les premières courges d'automne affichent déjà leurs jolies courbes dans les potagers !

Le potimarron a des atouts antioxydants (bêta-carotène, vitamine C, lutéine et autres caroténoïdes), reminéralisants (manganèse, magnésium, potassium) et revitalisants (vitamines C, B2, B6, B9). Il aide notamment notre corps à lutter contre le stress oxydatif (responsable du vieillissement de nos cellules) et à maintenir un bon équilibre acido-basique.

Contrairement à d'autres courges ayant la peau dure (butternut, potiron), celle du potimarron se fait toute tendre à la cuisson. Pour cette raison, nul besoin de l'éplucher avant de le découper en morceaux.

Recettes salées ou sucrées, une fois cuite à la vapeur, sa chair fondante et non filandreuse révèle des saveurs subtiles rappelant celles du beurre, de la châtaigne ou du marron (d'où son nom). Pour cette raison, le potimarron se marie assez bien avec les herbes de Provence, l'ail, les amandes, mais également le cacao, la vanille et de nombreuses épices (curry, gingembre, curcuma, cumin). Il se fond aussi à la perfection dans toutes les recettes d'automne riches en ingrédients de saison (noisettes, champignons, panais, navets, poireaux).

L'alimentation durable c'est ;

- Des produits frais non transformés
- Des produits locaux et de saison
- Des protéines animales de qualité
- Des produits issus de la pêche durable
- Des produits issus de l'agriculture bio et de petits producteurs
- Faire ses achats en circuits courts
- Utiliser des variétés anciennes
- Réduire le gaspillage alimentaire
- Réduire les emballages et déchets et composter



L'école d'alimentation vivante et durable

Alliant théorie et pratique, l'école enseigne les principes fondamentaux nutritionnels, les aliments, les modes de préparation et les recettes de l'alimentation vivante et durable.



Elle permet à chacun de se ré-approprier sa santé, de réduire les risques de maladie de civilisation et d'avoir un impact positif sur sa santé physique, émotionnelle, énergétique ainsi que sur l'environnement.

Elle outille de façon pratique et précise toute personne désireuse d'intégrer l'Alimentation Vivante et Durable dans son mode de vie au quotidien. Elle réhabilite des savoir-faire ancestraux.

Elle permet de gagner en autonomie.

Elle promeut les acteurs durables. Crée un réseau de personnes certifiées. Et stimule l'esprit de complémentarité et de solidarité entre les adeptes de l'alimentation vivante et durable.

Week-end découverte les 9 et 10 octobre

Plus d'infos > www.eavd.be



Fanny Antoine
Rédactrice en chef