

# L'artichaut.

## Comme antioxydant

C'est le légume le plus riche en polyphénols, il possède donc un grand pouvoir antioxydant. Consommé en grande quantité il diminue le risque de maladies cardiovasculaires.

## Pour stimuler le foie

Les feuilles et la tige contiennent de la cynarine, très efficace contre les nausées et contre le cholestérol. L'eau de cuisson en contient une grosse quantité, vous pouvez la récupérer pour vos soupes par exemple.

## Pour faire le plein de vitamines

Cuivre, vitamine B9, fer, magnésium, manganèse et vitamine K principalement.

## Comme allié minceur

Contenant seulement 64 calories, ce légume est un bon allié en cas de régime. Très riche en protéines, il procure rapidement un effet rassasiant et peut donc servir de coupe-faim naturel.

## Pour réguler le transit

Grâce aux fibres qu'il contient, il favorise le bon fonctionnement du transit. Les fibres offrent également une meilleure protection contre les maladies cardiovasculaires et le diabète.

## conservation

**Pour le conserver plus longtemps**, placez la tige de l'artichaut dans un verre d'eau que vous changerez chaque jour. **Une fois cuit, consommez-le dans les 24h** pour éviter le développement de composés toxiques pouvant occasionner des flatulences.

BEAU &  
COSTAUD