le Brocoli

Pour renforcer votre système immunitaire

La vitamine C qu'il contient aide à renforcer vos défenses face au froid et peut diminuer le risque de rhume.

Comme allié minceur

Très pauvre en calories et en glucides, mais riche en fibres, il est recommandé en cas de régime amincissant.

Comme antioxydant

Les légumes crucifères sont connus pour être particulièrement efficaces dans la prévention du cancer. Ils diminuent aussi les risques de maladies cardiovasculaires.

Pour préserver vos yeux

Grâce aux caroténoïdes qu'il contient, il préserve la rétine de l'œil et lutte contre la dégénération oculaire.

Pour protéger votre appareil respiratoire

Le brocoli est le légume qui contient le plus de sulforaphane. Il est conseillé aux fumeurs et aux asthmatiques car il protège les voies respiratoires.

**JOLI &
PROTECTEUR**

conservation

4 ou 5 jours dans le bac à légumes de votre frigo. Avant de le surgeler, le blanchir quelques minutes à l'eau bouillante.