

# MANGGEONS DE SAISON !

6,50 €



*Recettes & Good News*

**Janvier  
2019**

**POURQUOI MANGER DE SAISON ?**

Quels légumes en janvier ?

**LES RECETTES**

Un mois sans déprime

**FOCUS**

Grand-Père Pélican  
le pêcheur de Diouloulou

**N°01**



# Au Menu

## Édito

2 Bonne année 2019 !

## Pourquoi Manger de saison ?

4 Les légumes de Janvier

## Le livret de Recettes

6 Un mois sans déprime  
avec nos recettes

## Focus

16 Grand-Père Pélican  
le pêcheur de Diouloulou

## Good News ! Good Vibes !

18 Les bonnes nouvelles du mois

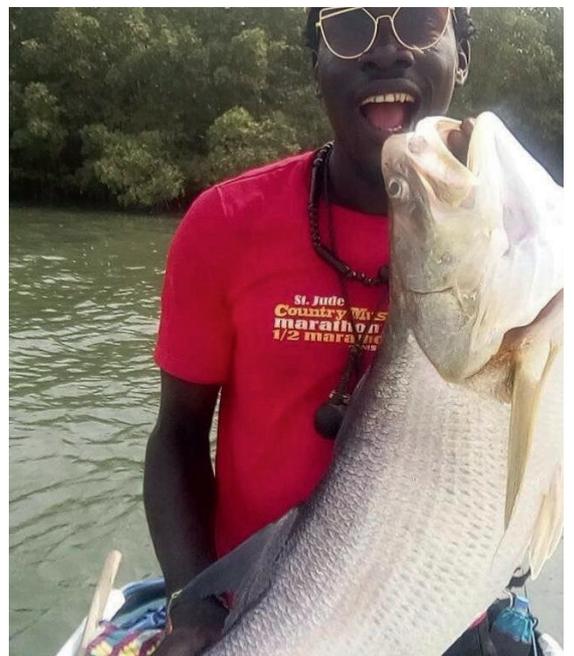
## Mangeons de Saison ! #01

Un mensuel proposé par la Ruch'Open  
Association loi 1901

Siret : 880 775 226 00028

Direction de la publication : Aby M'baye Diallo

150, rue de la croix blanche  
85180 Les Sables d'Olonne



## Bonne année 2019 !

### La santé est dans nos assiettes !

Bonne année et surtout bonne santé ! Que l'année 2019 soit pour vous pleines de saveurs et de surprises culinaires.

### Mangeons de saison

est le nouveau magazine qui vous proposera chaque mois de mémoriser ce qu'il faut manger pour respecter les saisons et profiter un maximum des bienfaits de Mère Nature. C'est aussi un livret de recettes délicieuses et faciles à préparer.

Chaque mois, **Mangeons de Saison** fera également le portrait d'une belle âme à découvrir. Pourquoi pas vous ?

Bonne année  
et surtout  
Bonne santé !

**Miss Bodyo**



## Pourquoi Manger de Saison ?

Chaque mois, nous répondrons à une question sur l'alimentation pour permettre à chacun de découvrir différentes façons de manger, de cuisiner mais aussi de comprendre l'importance de changer nos habitudes pour sauver notre Planète (et nous avec !).

Manger de saison c'est bon pour la Planète mais aussi bon pour la santé. Lorsqu'on mange de saison, on profite des qualités nutritionnelles maximum du fruit ou du légume mais aussi d'une qualité gustative exceptionnelle.

Lorsqu'on achète de saison, les fruits et les légumes ont plus de goût parce qu'ils sont cueillis à maturité. Et cerise sur le gâteau, c'est pendant cette période que leur prix est le plus bas.

Enfin, manger de saison, c'est simple. Pour reconnaître les fruits et les légumes de saison, il suffit d'ouvrir les yeux. Il y'en a en abondance sur les marchés quand c'est leur période.

Alors ? Prêts pour manger de saison ?

# Les Légumes de Janvier

L'avantage avec les légumes, comme les fruits, c'est qu'ils nous font la fête toute l'année. Janvier, un des mois les plus froids est généreux avec plus de 38 variétés au plein de leur saison. Nous mettons en lumière 5 d'entre eux. Bon appétit !



## ▲ Le Panais

Légume cousin de la carotte, le panais fait partie des légumes européens les plus anciens. Il se mange rapée ou cuit. Il est riche en fibres et en potassium.



## Les Cucurbitacées ▶

Dans la famille des cucurbitacées, la citrouille paraît has been. Potimarron, Buttenut, Patisson, etc., il existe plus de 800 variétés de courges ! Elles se gardent longtemps et ont une saveur étonnante.



## ▼ Les Épinards

Contrairement à la légende, les épinards ne sont pas riches en fer...mais en vitamine C. Le mieux est donc de les faire en jus car ils la perdent pendant la cuisson.



## ◀ L'Ail & l'Oignon

Dans la famille des alliacées, je demande l'ail et l'oignon. Fortifiants naturels, ils peuvent s'utiliser presque partout crus ou cuits sauf si on est allergique.