



La feuille de chou



Selon une étude, manger 8 fruits et légumes par jour est la clé du bonheur

27-07-2016

On sait que pour notre santé, il faut manger au moins 5 fruits et légumes par jour. Mais, en manger 8 nous rendrait même heureux. C'est la conclusion d'une étude publiée dans le American Journal of Public Health.

Les recommandations nutritionnelles conseillent de manger au moins 5 fruits et/ou légumes par jour pour leur richesse en vitamines, en minéraux, en fibres et parce que leurs effets favorables sur la santé ont été démontrés. En effet, ils contribuent à réduire le risque de maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète et même certains cancers.

Une étude menée en collaboration avec l'université de Warwick (Royaume-Uni) et du Queensland (Australie) publiée dans l'American Journal of Public Health a voulu prendre en considération le bien-être psychologique au-delà de la conclusion habituelle des bienfaits physiques liés à la consommation de fruits et légumes.

Manger des fruits et légumes rend heureux

L'étude a suivi plus de 12 000 personnes de 2009 à 2013: des hommes et des femmes de tous milieux vivants en Australie. Pendant quatre ans, les personnes ont tenu un journal alimentaire dans lequel ils consignaient quotidiennement la quantité de fruits et légumes consommée. En parallèle, ils devaient répondre à des questions concernant leur bien-être, la satisfaction de leur situation personnelle et professionnelle.

La conclusion est sans appel: le sentiment de bien-être augmentait en fonction de la portion de fruits et légumes consommée. Plus les sondés mangeaient de fruits et légumes et plus ils étaient heureux ! Les chercheurs pensent qu'il est possible d'établir un lien entre optimisme et antioxydants notamment avec les caroténoïdes (des pigments oranges anti-cancer qui stimulent la synthèse de vitamines).

Des résultats sur le bien-être rapidement visibles

Les chercheurs ont conclu que les personnes qui ont augmenté leur ration de fruits et légumes à huit portions par jour ressentaient une plus grande satisfaction dans la vie. L'augmentation du sentiment de bonheur s'étant ressenti sur deux ans.

"Manger des fruits et légumes augmente apparemment notre bonheur beaucoup plus rapidement que cela améliore la santé" déclare le professeur Andrew Oslowald. L'amélioration de notre santé ou la protection contre le cancer sont des bénéfices qui se voient tardivement et qui ne motivent pas forcément les personnes à consommer des aliments sains alors que le bien-être lié à une consommation importante de fruits et légumes se constate plus rapidement, a expliqué le professeur.

8 portions, la clé du bonheur

Les personnes qui consommaient quotidiennement une importante quantité de fruits et de légumes étaient globalement plus heureuses que les autres. Le pic de bien-être est constaté autour de 8 fruits et/ou légumes par jour.

Cette étude a des enjeux de santé public, en particulier dans les pays développés où l'alimentation est bien trop riche en graisses et en sucre. Les résultats sur le bien-être de personnes pourraient être utilisés par les professionnels de la santé pour persuader la population à consommer plus de fruits et légumes. "Peut-être que nos résultats seront plus efficaces que les messages traditionnels pour convaincre les gens à adopter une alimentation saine. Il y a maintenant un gain psychologique" déclarait le Dr Redzo Mujcic, chercheur à l'Université du Queensland.



Source : www.bioalaune.com

Les Potagers du Télégraphe 10, Chemin du Larris - av. du 8 Mai 1945 - 91150 Etampes - Tél : 01 69 16 11 11
contact@lpdt91.fr - www.pole91.fr - www.lpdt91.fr



Vos recettes de la semaine

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 c à s d'huile d'olive
10 cl d'huile de tournesol
Sel, poivre
15 cl de lait
3 œufs
200g de farine
10g de levure chimique
20g de parmesan râpé
1 grosse courgette ou deux petites



Beignets de courgettes

Préparation de la recette :

Râpez (grille à gros trous) la courgette sans la peler. Dans un saladier, mélangez les oeufs avec la farine, le parmesan, la levure, le lait et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Ajoutez la courgette, mélangez.

Chauffez l'huile de tournesol à feu moyen dans une grande poêle antiadhésive. Faites glisser la pâte à la courgette dans l'huile chaude, cuillerée à soupe par cuillerée à soupe, en les espaçant suffisamment.

Laissez dorer joliment les beignets quelques minutes de chaque côté en les retournant souvent, puis égouttez-les sur du papier absorbant.

Dégustez-les immédiatement, ils ne se réchauffent pas.

Source: www.750g.com

Poivrons farcis au chèvre et au jambon blanc

Préparation de la recette :

Poivrons farcis au chèvre et au jambon blanc.
Prendre deux poivrons, les couper en deux et les évider.
Les mettre dans le four chaud une bonne demi-heure pour qu'ils commencent à cuire.

Mettre dans un robot mixeur : 100 g de fromage de chèvre, 4 tranches de jambon blanc, 1 gousse d'ail, de la menthe fraîche, du sel, du poivre du moulin, un peu de crème liquide pour lier. Mixer le tout.

Sortir les poivrons du four quand ils sont bien ramollis. Remplir les poivrons de ce mélange.

Parsemer de parmesan et d'un peu de chapelure, et mettre au four, à 140°C, environ une demi-heure.

Source : www.marmiton.org

Temps de préparation : 15 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

2 poivrons (rouges de préférence)
4 tranches de jambon blanc
100 g de chèvre
Quelques feuilles de menthe
Une gousse d'ail
Parmesan
Chapelure
Crème liquide



Vous souhaitez partager vos recettes ?

N'hésitez pas à nous les déposer à l'accueil panier ou par mail : contact@lpdt91.fr

Vos légumes de la semaine

(sous réserve de récolte)



Paniers simples : 1 kg de pommes de terre, 1 salade, 500 g de tomates, environ 500 g de courgettes et 500 g de concombres.

Paniers doubles : 1 kg de pommes de terre, 1 salade, 1 barquette de tomates cerise, 1 botte de blettes, 1 botte de radis roses, 1 kg de tomates, environ 1 kg de courgettes et 1 kg de concombres, 500 g d'aubergines, 500 g de poivrons et 1 botte de 50 g de persil.

Les potins du Télégraphe



Météo de la semaine

via www.tameteo.com

MERCREDI 27 juillet	JEUDI 28 juillet	VENDREDI 29 juillet	SAMEDI 30 juillet	DIMANCHE 31 juillet	LUNDI 01 août	MARDI 02 août
26° 13° 0.6 mm	19° 14°	21° 14° 0.3 mm	27° 13° 0.8 mm	24° 13°	23° 12°	25° 13° 0.4 mm

Nous recherchons de nouveaux adhérents, alors n'hésitez pas à en parler à votre entourage.

Nom et prénom du parrain :



**Chantiers
d'insertion**

Bulletin d'Adhésion



Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Tél. fixe : _____

Portable : _____ E-mail : _____

Adhésion à l'association : 15 euros par an.

Formule choisie : 46 paniers doubles : 598€ / an

46 paniers simples : 299€ / an

Offre découverte : 23 paniers doubles : 299€ / 6 mois

23 paniers simples : 149,50€ / 6 mois

Distribution : Étampes Itteville Autre, à préciser _____

Règlement : par chèque

Fait à _____ le _____ Signature : _____

Chemin du Loris
91150 ÉTAMPES
Tél 01 69 16 11 11
Fax 01 69 16 11 10
www.jpdt91.fr

LES POTAGERS
du télégraphe

Association loi 1901
SIRET 498 644 368 000 17
Code APE 0113Z

Pour chaque parrainage 1 panier offert.