

Le Noël de « I Love fruit & veg from Europe » pour les Français est sain et plein de saveurs

Du bien-être pour tous sous le sapin et sur la table avec un projet qui favorise des plats savoureux, créatifs et riches en propriétés nutritionnelles.

FIRENZE, ITALIA, December 17, 2021 /EINPresswire.com/ -- Pendant les fêtes, vous pouvez manger avec enthousiasme sans prendre de poids. Les bons vœux du projet « [I Love fruit & veg from Europe](#) » pour toute la France regorgent de produits européens de saison, bio, avec des marques de qualité et ont pour objectif de promouvoir la santé et le bien-être à table. En décembre, les fruits et légumes de saison égayent Noël, animent les fêtes et chatouillent le palais de saveurs uniques, que l'on retrouve dans les plats des déjeuners et dîners. En hiver, les fruits par excellence sont certainement les agrumes : frais, désaltérants, riches en [vitamines B et C](#) et peu caloriques. Sur notre table on retrouve : mandarines, oranges, tangerines, pamplemousses et clémentines. Parfumées, invitantes et colorées, les mandarines sont les seuls fruits sucrés de la famille des agrumes. Elles sont très digestes, régulent la pression artérielle et renforcent le système immunitaire.



Fruit & Veg
from Europe

I CHOOSE FRESH & FAIR!



En décembre, les fruits et légumes de saison embrassent Noël

Une idée éco-durable et amusante est la pièce maîtresse de Noël à base de mandarines et de petites pommes de pin ou le bouquet des fêtes : il suffit d'enfiler les fruits et les décorations préférées sur des bâtons en bois, de fixer avec du ruban adhésif, d'envelopper avec du papier d'emballage et de terminer avec un nœud coloré. Saviez-vous que trois fruits hybrides sont nés de la mandarine ? Il y a : les clémentines, un mix de mandarines et de tangerines, les tangerines qui viennent de l'union des mandarines et des oranges et enfin le tangelo qui vient du pamplemousse et de la mandarine.

Quel est le fruit de Noël ? Des graines et beaucoup de chance, nous parlons de la grenade. Dans le passé, la donner à Noël puis la partager avec toute la famille le soir du Nouvel An était un acte de bon augure en vue de la nouvelle année. C'est un fruit peu calorique, 65 pour 100 grammes, composé en majeure partie d'eau (environ 80%), de fibres et de sucre et riche en vitamines et minéraux. Elle peut être cuisinée dans des risottos et des entrées avec du poisson, dans des salades, des salades de fruits et des desserts. Vous pouvez préparer de savoureux apéritifs. Ses graines si savoureuses se marient bien avec pratiquement tout et font très bien. C'est aussi le fruit parfait pour créer d'élégantes décorations de Noël pour la maison et pour la table.

Visitez le site "I Love fruit & veg from Europe" en cliquant sur le lien ci-dessous pour continuer à lire notre article.

<https://ilovefruitandvegfromeurope.com/fr/>

Niccolò Martinelli

I love fruit & veg from Europe

+39 328 328 2635

[email us here](#)

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[Other](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/558635422>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2021 IPD Group, Inc. All Right Reserved.