



## Palette printanière : les saveurs et bienfaits des aliments de la saison

Le 20 mars annonce officiellement le retour du printemps ! Une vague de renouveau envahit l'atmosphère, apportant avec elle des journées de plus en plus longues et un changement soudain des envies alimentaires. Le printemps est l'occasion parfaite pour prendre soin de soi et de son corps, en commençant, bien sûr, par retrouver de bonnes habitudes alimentaires. Au cœur de cette saison, l'adoption de bonnes habitudes alimentaires devient une priorité. Dès les premiers jours printaniers, les assiettes se transforment en véritables œuvres culinaires, mettant en avant des ingrédients frais et colorés. Les fruits et légumes de saison occupent une place de choix, non seulement pour leur délicieuse saveur, mais aussi parce qu'ils répondent précisément aux besoins nutritionnels de notre organisme en cette période de l'année. Ces aliments offrent non seulement une délicieuse saveur, mais également une réponse précise aux besoins nutritionnels de notre organisme durant cette période de l'année.

### Les légumes de printemps :

À l'approche du printemps, le royaume des légumes verts s'ouvre, invitant à une alimentation équilibrée et délicieusement rafraîchissante. Ces légumes méritent une place de choix dans les assiettes, et pour cause : **riches en fibres favorisant la digestion, gorgés de vitamines et composés majoritairement d'eau**, ils s'imposent comme des alliés essentiels pour maintenir une hydratation optimale tout au long de la journée. Cuits ou crus, les légumes verts offrent une polyvalence culinaire. Parmi eux, **l'asperge** se démarque incontestablement comme la vedette de la saison, se prêtant aussi bien à une dégustation froide que chaude, agrémentée d'une vinaigrette ou d'une mayonnaise classique, entre autres. **Les épinards**, champions des antioxydants, **le poireau, et le chou** complètent cette palette printanière. En outre, la diversité est de mise avec d'autres acteurs incontournables tels que la **carotte, l'endive, la patate douce, la betterave et le navet**, qui partagent également les feux de la rampe en cette saison printanière. Ces légumes, aux propriétés nutritives variées, sont prêts à conquérir les papilles et à promouvoir une alimentation saine et énergisante.

### Les fruits du printemps :

De leur côté, la scène des fruits se pare d'une collection exquise et variée, offrant une opportunité sans égale de savourer les fruits exotiques de la saison. Les étals se parent de **kiwis juteux, d'avocats crémeux, de bananes sucrées, de pamplemousses acidulés et d'oranges gorgées de fraîcheur**. Cette saison marque le retour en force des salades de fruits, **une explosion de saveurs et de bienfaits nutritionnels**. Au mois d'avril, la **rhubarbe** fait son entrée, ajoutant une note acidulée et délicieusement printanière aux compositions fruitées. C'est le moment opportun pour se régaler et explorer de nouvelles combinaisons gustatives, car **ces fruits de saison ne se contentent pas seulement de régaler les papilles, ils apportent également une fusion de nutriments essentiels au bien-être**.

Pour l'occasion, et afin de découvrir cette palette printanière, les diététiciens de chez Saveurs et Vie, partagent leurs derniers secrets équilibrés et gourmands remplis de soleil et de vitamines, tout en gardant plaisir et équilibre alimentaire.

Pour apprécier la fraîcheur singulière du concombre dans le délicieux Tartare tzatziki, rehausser l'ensemble avec quelques ails parfumés.



Profiter des avantages nutritionnels des épinards, dans de savoureuses bouchées épinards ricotta. Succomber pour une combinaison remplie de fusion de saveurs délicieuses, notamment avec un cœur fondant à l'emmental.



Déguster d'irrésistibles bouchées aux légumes, un mariage parfait de saveurs, ajouter des raisins secs pour une touche de sucré et des amandes pour le côté croquant.



#### **A propos de Saveurs et Vie :**

*Engagée dans la lutte contre la dénutrition, Saveurs et Vie assure par la livraison de repas personnalisés le maintien à domicile des personnes âgées. Depuis plus de 20 ans, l'entreprise pionnière et leader dans son domaine propose et livre partout en France de nombreux plats savoureux élaborés par des diététiciennes et concoctés par des Chefs cuisiniers afin d'être adaptés aux besoins nutritionnels des seniors tout en tenant compte de l'aspect plaisir. Dans sa démarche, Saveurs et Vie c'est :*

- 3 publications scientifiques,
- 5 projets en cours autour de la nutrition des personnes âgées,
- 1 organisme de formation,
- Plus de 6 000 suivis nutritionnels par an

*De plus, Saveurs et Vie, mène de nombreux partenariats avec des villes, hôpitaux, mutuelles, Entreprises de services à la personne, Caisses de retraite (Mairie de Paris, La Poste « Veiller sur mes parents », La CNAV, AP-HP, Malakoff Humanis, DomusVi). Saveurs et Vie est aussi Membre du Collectif de Lutte contre la Dénutrition depuis sa création en 2016.*

[Cliquez ici si vous souhaitez ne plus recevoir d'emails de notre part](#)