



LE KILO PETIT POIS BIO (NON D'ÉGORTIQUÉ ?)

Description

Les petits pois renferment de nombreux minéraux, des oligo-éléments, des vitamines du groupe B, de la vitamine C et des fibres douces, faciles à assimiler quand ils sont primeurs. Ils possèdent aussi deux pigments antioxydants indispensables à la santé de la rétine : la lutéine et la zéaxanthine. Autant de raisons pour en ajouter une poignée (frais ou congelés) dans une soupe, un plat de pâtes, de riz ou de boulgour.



date création

7 mars 2019

Auteur

ikasougou