

Les Fruits Secs

Abricots, raisins, figues et dattes séchés, amandes et noix de cajou font partie de la catégorie des « fruits secs » à consommer pendant toute l'année. Ils contiennent plein de vitamines : B1, B6, C, bêta- carotène, fer, calcium, magnésium et potassium. Beaucoup utilisés dans la préparation des recettes en pâtisserie ou tout simplement au naturel, les fruits secs sont à privilégier pendant l'hiver pour leur élevée valeur énergétique.