



Pourquoi l'adopter?

Parce qu'il est très nutritif et... coquin! La légende du fer dans les épinards est née de la faute de frappe d'une secrétaire, qui multiplia par dix le taux réel de fer contenu dans ce légume vert.. Malgré tout, l'épinard demeure une source importante de minéraux et d'antioxydants et aide à préserver la santé oculaire.

Parce qu'il est bon pour la croissance du fœtus! L'épinard est riche en folates (vitamines B), qui contribuent à la croissance du foetus, particulièrement durant les 4 premières semaines de grossesse.. Mais attention, l'épinard figure sur la liste des « dirty dozen », les aliments les plus arrosés de pesticides! Choisissez-les biologiques ou assurez-vous de bien les nettoyer.

Pourquoi manger local?

Pour le plaisir, pour la santé, pour soutenir l'économie locale, pour les impacts sociaux positifs, pour l'environnement.



Disponibilité : mai à décembre