



# Bien manger, pour garder la pêche tout l'été !

Les conseils avisés d'Aline Victor  
Diététicienne-nutritionniste

---

Newsletter N°32 - Juin 2025

[www.stopalisolement.fr](http://www.stopalisolement.fr)



## Croquez le concombre à pleine dent !

Le concombre est un fruit qui représente une des cultures les plus importantes dans le monde. Il est consommé communément comme un légume même si on le retrouve parfois dans les salades de fruits. Les pigments responsables de la couleur du concombre sont les chlorophylles. Ultra riche en eau, environ 95

%, il est le fruit hydratant parfait pour l'été. Très faible en calories (12 kcal pour 100g), vous pouvez en consommer sans restriction. Source de vitamines, le concombre a des effets sur les os (vitamine K) et comme antioxydants (vitamine C, flavonoïdes et lignanes). Son apport en potassium favorise la bonne santé cardiovasculaire. Effet rafraîchissant naturel, il est souvent utilisé pour calmer la peau en usage externe (ex : sur les yeux fatigués). Quand il est jeune et un peu amer, ce fruit est parfois difficile à digérer. On conseille alors d'enlever la peau et les graines pour les transits sensibles. Les jeunes concombres (petits) sont plus doux et plus digestes. Pour garder son croquant, il vaut mieux l'assaisonner au dernier moment.



#### **Taboulé de quinoa aux concombres et feta**

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de quinoa
- 1 concombre
- 100g de feta
- 2 citrons verts
- 20 feuilles de menthe
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Sel, poivre du moulin

Préparation :

Faites cuire le quinoa dans de l'eau bouillante salée pendant environ 20 min puis le refroidir à l'eau froide. Lavez le concombre, coupez-le en tout petits dés (vous pouvez l'éplucher et enlever les pépins pour qu'il soit plus digeste). Émiettez-la fêta et ciselez les feuilles de menthe. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, assaisonnez avec le jus des citrons verts, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, du sel, du poivre et réservez au frais recouvert d'un film jusqu'au moment de servir.



### **Mettez de la douceur dans votre dessert avec la pêche**

La pêche est un fruit riche en eau (87 % d'eau), il est donc un allié pour l'hydratation estivale. Il est aussi peu calorique (40 kcal pour 100g), ce qui fait d'elle, le parfait ami pour une collation légère. Comme tous les fruits, la pêche est une bonne source de fibres solubles donc il favorise la digestion en douceur. Elle a des pouvoirs antioxydants grâce à la vitamine C, aux caroténoïdes et aux polyphénols présents, le fruit protecteur du vieillissement. A déguster frais en salade de fruits ou en sorbet avec une touche de verveine ou de menthe. La pêche se déguste aussi en entrée avec du thon, des crevettes ou tout simplement rôti dans une salade composée.



# L'été, pensez à bien vous hydrater !

Rédigée par Aline Victor

Télécharger la News en PDF

*Imprimer le PDF pour le partager  
avec les personnes que vous accompagnez ! 😊*



ENSEMBLE 🙌 !

Copyright © Stop à l'isolement - Association AGES / Photos par Temisa Nelia / Base texte par Valérie Bourlioux profil Instagram @valactustars. All rights reserved.

[unsubscribe from this list](#)

SUIVEZ NOUS SUR :

