NOUVEL HAY MAGAZINE
SANS FRONTIÈRES

« Si tu veux une châtaigne.. »



Octobre/novembre : mois de la châtaigne

Il est temps d'enfiler vos bottes, une petite laine et de partir marcher en forêt. Pourquoi ? parce que marcher en plein air est excellent pour la santé et le moral. Mais aussi, parce qu'elles sont là, elles nous attendent, prêtent à être ramassées. Au fait, quelle est la différence entre un marron et une châtaigne ? Aucune. Sachez qu'il s'agit simplement de deux variétés du fruit du châtaignier. La bogue (écorce) du marron ne contient qu'un seul lobe (fruit) alors que la châtaigne en détient trois. Ce fruit renferme de nombreux bienfaits!
La châtaigne est un fruit très énergétique et très riche en fibres. Elle a un effet rassasiant, est très riche en vitamine B, potassium, fer, magnésium, calcium, des nutriments indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Très bon anti-cholestérol avec ses lipides riches en acides gras saturés, elle peut en faire baisser le taux .

Discrètement sucrée, la châtaigne s'emploie aussi bien en légume (cuite à la vapeur, à l'eau, en purée ou rôtie, en soupe, associée au potiron elle est fameuse) que dans les desserts. Les enfants apprécieront la crème de marrons principalement mélangée à un yaourt. Enfin, humectée avec de l'eau, la farine de châtaigne donnera des masques de beauté très doux, à la fois purifiants et hydratants.

Horreur des araignées ?? Solution : la châtaigne. Et oui, il suffit de déposer 2 ou 3 châtaignes à chacune de vos fenêtres.

Citation : Jusqu'à ce que les châtaigniers soient fleuris, ne sortez pas les couvertures des lits.

Emma.B