Saviez-vous que la moutarde donne de l'énergie, est légère et riche en nutriments ?

Grâce à sa teneur en vitamine C, la moutarde aide à renforcer les défenses immunitaires et favorise l'absorption de fer. Elle contient de la vitamine B2, B6, B9, mais aussi du calcium du magnésium. Des nutriments connus pour apporter de l'énergie à l'organisme.

La moutarde est pauvre en graisses : pour 100 grammes, elle contient 66 calories, et 4 grammes de lipides. Elle est riche en calcium, en phosphore, en potassium ou encore en vitamine A et C. La moutarde peut donc être associée à un régime dans le cadre d'une perte de poids.
En hiver en massage (huile de moutarde) elle réchauffe et active la circulation du sanguin.



Cette petite graine à tout bon et elle est pleine de bienfaits tant pour ces qualités de remèdes qu'en cuisine.
Pour ma part je ne peux pas m'en passer : en sandwich, en trempette, dans mes sauces à salade, pour relever un plat.. elle a tout bon!
N'hésitez pas à produire votre propre moutarde- recette à télécharger et ensuite soyez créatifs faites vos mixes : à l'estragon, au miel, au noix etc..

Cette moutarde stimule la digestion et votre système immunitaire □□

Miami, bon appétit et si le nez pique et les yeux pleurent hihi □ c'est qu'elle est parfaite !! A vendredi prochain.

N'hésitez pas à partager vos résultats, photos, remarques. Je me réjouis de vous lire.