

**Follow Me
TO BE HEALTHY!**
*POUR ETRE EN FORME!



#400GCHALLENGE

C'EST HALLOWEEN!

C'est la saison des citrouilles-lanternes - mais savais-tu que tu pouvais utiliser toutes les parties de la citrouille? Voici quelques astuces simples pour minimiser tes déchets et relever le défi #400gchallenge



Pas besoin de jeter tes **GRAINES DE CITROUILLE¹** à Halloween!

Rince-les à l'eau froide, sèche-les en tapotant et saupoudre-les d'un peu de sel et d'huile. Fais-les rôtir pendant environ 45 minutes à feu moyen pour une collation **RICHE EN ZINC**

Que tu l'utilises dans des plats salés comme le risotto ou les lasagnes, ou dans des mets sucrés comme les tartes ou le latte épicié, la citrouille se marie avec de nombreuses recettes.

Comme n'importe quelle courge, la citrouille² peut se préparer de différentes façons et regorge de nutriments, tel que le **SÉLÉNIUM** ou la **VITAMINE A**



**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE A HEALTHY LIFESTYLE.

¹ <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/169415/nutrients>
² <http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-allegations-potiron,88.html>