

*Toujours plus de kérosène pour les serres,  
et les avions qui provoquent des nuages artificiels,  
par leurs traînées qui voilent le soleil.*

## **LÉGUMINEUSES**

Elles sont parfois considérées comme toxiques, par des doctrinaires, à cause des substances qui se transforment en acide urique, qu'elles seraient susceptibles renfermer. Toutes les légumineuses contiennent plus ou moins ces substances indésirables. : ce sont des produits de désassimilation et rien ne justifie la méfiance à l'égard de ces légumineuses que la nature met à notre disposition pour la saison où la végétation est la plus rare.

Comme les fruits secs, les légumineuses sont très nutritives et constituent des concentrés alimentaires dont il faut user modérément. Par l'intermédiaire des bactéries fixatrices d'azote (*Bacillus azo-bacter*, *Bacillus Truffauti*, *Clostridium* divers), elles assimilent directement l'azote atmosphérique et le fixent dans leurs tissus ; à tel point qu'un terrain où des légumineuses ont été cultivées, contient souvent plus d'azote après la récolte qu'avant la plantation.

Elles sont intermédiaires entre les céréales et les légumes. L'albumine qu'elles contiennent se comporte comme celle des champignons, c'est-à-dire comme un engrais, et diffère en cela essentiellement de l'albumine des céréales, du lait et des œufs. C'est pourquoi les époques où elles sont le plus profitables sont celles où le corps reconstitue plus lentement ses cellules, soit l'automne et l'hiver.

Il ne faut consommer que des légumes secs de l'année, qui cuiront aisément sans adjonction de soude ou de bicarbonate, cette pratique étant condamnable, car la destruction de la vitamine E est rapide en milieu alcalin, de même, que celle des sucs digestifs.

A cause de leur richesse en albumine, les légumineuses ne doivent pas figurer indifféremment dans tous les menus ; elles s'harmonisent avec les aliments qui contiennent surtout des hydrates de carbone, mais elles ne doivent pas se trouver à des repas qui comportent déjà des aliments riches en substances albuminoïdes (Dr J. Nussbaum).

Une poignée de haricots dans une soupe de légumes (ca-rottes, navets, poireaux) permet donc la réalisation d'un mets bien équilibré.

### ***FÈVE***

Très appréciée autrefois, en médecine; était réputée pour calmer la toux, combattre la dysenterie, les vomissements, la gravelle. Moins riche de quelques grammes en principes hydrocarbonés que les autres légumineuses, elle a une teneur en albumine égale à celle de la lentille et constitue, par conséquent, un aliment d'une valeur nutritive élevée (H. Leclerc). La fève est riche en sels minéraux et en vitamines (B et C, notamment). Elle est diurétique et capable de drainer l'appareil uro-génital.

### ***HARICOTS SECS***

Contiennent surtout du phosphore (pour les nerfs) ; de la potasse (détersif) ; du fer (pour le sang) ; des vitamines B et C. « Peuvent être toléré par les dyspeptiques, mais frais et associé aux haricots verts et accompagnés d'herbes aromatiques finement hachées : sarriette, serpolet,

etc. Les peaux divisent le bol alimentaire et, sans elles, la purée de haricots formerait un bloc impossible à digérer, et qui fermenterait dangereusement.

### ***LENTILLES***

Riche en fer, manganèse, soude et potassium, vitamines B et C. « De toutes les légumineuses, la lentille est celle qui renferme les proportions les moins élevées de substances indigestibles. L'amidon qu'elle contient est celui qui subit le plus complètement et le plus rapidement l'action des amylases pancréatiques et salivaires. » (H. Leclerc). Le mieux est de les ajouter aux soupes de légumes qu'elles complètent heureusement.

### ***POIS***

Ils contiennent du phosphore (aliment des nerfs) ; potassium (alcalinisateur) ; fer (hémoglobine du sang) amidon et sucre (énergétique) ; vitamine C.

### ***POIS CHICHE***

Ils agissent comme draineur de l'urètre dans la blennorragie chronique, et de l'uretère (gravelle), diurétique, emménagogue, vermifuge. Présence d'acide phosphorique, de vitamines B et C.

### ***SOJA***

Très riche en substances albuminoïdes et graisses, il est précieux surtout au moment de l'abandon de la viande. Ensuite, il sera utilisé avec modération, en raison de sa richesse en éléments nutritifs.

Constructeur, le soja est également un énergétique, avec les 20% de sucres assimilables qu'il renferme.

On a identifié, dans le soja, de nombreux sels minéraux, magnésium, calcium, fer, potassium, phosphore, sodium, soufre, vitamines A, B, D, E, et de la choline, substance lipotrope, favorable à la fonction hépatique et s'opposant à l'accumulation du cholestérol dans les vaisseaux sanguins. (Il y a une chose qu'il faut toujours faire avec les légumineuses, c'est de les cuire dans deux eaux et cela pour éliminer une bonne partie des substances de désassimilation et des acides uriques. La méthode consiste à les cuire dans une première eau durant 10 minutes, puis dans une deuxième eau jusqu'à ce qu'elles soient cuites – La Rédactrice).

## **LEGUMES**

### ***ARTICHAUT ET CARDON***

Riches en matières azotées (construction) et en hydrates de carbone (énergie); renferment les vitamines A et B, et de l'inuline (voir à topinambour). Tonifient la cellule hépatique ; renforcent la fonction antitoxique du foie ; produisent un abaissement du taux de l'urée et du cholestérol du sang. Recommandés pour le foie et les reins ; ils purifient le sang et fortifient le cœur.

Les feuilles charnues et comestibles du capitule de cette plante renferment de l'inuline, des

sucres, des tanins, les enzymes inulase, invertase et labferment. L'artichaut est pauvre en substances nutritives : 3% d'albumines, 0,1% de graisses, 11% d'hydrates de carbone, 82% d'eau. Cent grammes d'artichaut fournissent 50 calories et contiennent 300 Unités Internationales de vitamine A, 120 gamma de vitamine B1, 30 gamma de vitamine B2, 10 mg de vitamine C. L'artichaut renferme un peu plus de potassium, calcium et magnésium que la moyenne des autres légumes. Il faut surtout signaler la présence de 20 mg de manganèse, quantité qui n'est surpassée par aucun autre légume ou fruit. (Dr E. Schneider).

### ***ASPERGE***

Elle est diurétique et diminue la glycosurie des diabétiques ; est utile chez les syphilitiques, les eczémateux, et, à dose minime, chez les rhumatisants, goutteux, lithiasiques. Elle contient du manganèse qui exerce un drainage du foie et explique son activité sur les os, les ligaments, la peau, les reins. Elle contient également du nitre (dépuratif du sang), du phosphore et des vitamines A et B.

### ***AUBERGINE***

De la famille des solanées (comme la tomate), elle est délicieuse cuite à la vapeur, et servie avec une mayonnaise maison ou de production biologique.

La teneur de l'aubergine en éléments nutritifs et énergétiques correspond à peu près à celle de la courge : 1,3% d'albumines, 0,2% de graisses, 4,8% d'hydrates de carbone, 92% d'eau. Cent grammes d'aubergine fraîche apportent 27 calories.

### ***BROCOLI***

(Dr. Pierre Ducan)Le brocoli est une espèce de chou-fleur créé au XVème siècle par les Italiens qui le promeuvent depuis.

Composition pour 100 grammes :

Soufre 85 mg

Vitamine C 50 à 100 mg

Fibres 1 à 2g

Eau 90g

*Intérêt nutritionnel :*

Aliment maigre et peu glucidique, le chou est recommandé au candidat à la minceur et au diabétique.

Très riche en vitamine C et en calcium (100 mg/ 100 g), c'est un légume à tenter de faire apprécier à l'adolescent et à maintenir le plus longtemps possible chez le vieillard, notamment la femme en perpétuelle menace d'ostéoporose.

Moins riche en soufre que le chou-fleur, il est plus digeste.

Bien pourvu en fibres, il est à éviter chez les colitiques.

Le brocoli, ainsi que le chou de Bruxelles et la plupart des crucifères, consommé régulièrement, possède une action protectrice avérée sur le cancer. Cette action s'exerce non

seulement sur les cancers digestifs par la simple action isolante de ses fibres, mais sur la plupart des cancers (pou-mon, côlon, prostate, estomac, utérus) qu'il contribue à prévenir par sa teneur en indoles et en composés soufrés, agents de détoxification de nombreuses substances étrangères induites par la pollution.

Sa relative richesse en acide urique le contre-indique chez les goutteux et les porteurs de calculs rénaux d'acide urique.

### ***CÉLERI EN BRANCHES***

Par ses arômes est un des meilleurs antirhumatismaux. Comme le céleri-rave, est également un draineur du rein, des poumons et du foie. Contient du nitre (dépuratif du sang) et autres sels minéraux ; également les vitamines A, B,

### ***CHAMPIGNONS***

« Forment une importante famille dont les propriétés curatives et nutritives sont très efficaces. Il ne faut pas en exagérer la consommation. Ils ont une fonction d'engrais dans la nature et, dans le corps humain, ils ne se comportent pas autrement. Le rôle de l'engrais dans le sol est de faciliter aux racines la succion et l'assimilation des sels de la terre. On peut dire que, dans le corps humain, les champignons absorbent ce qui s'oppose à la transformation des sucres nourriciers. Ils se chargent de toutes les impuretés et nettoient à merveille le tube digestif en le débarrassant des mucosités. » (H. Leclerc).

Très chargés en éléments minéraux : soude, calcium, magnésie, silice, chlore, cobalt, les champignons conviennent bien aux tuberculeux et anémiés.

La meilleure manière de les employer est de les ajouter aux différentes préparations d'autres légumes dont ils augmentent la sapidité et favorisent l'assimilation.

### ***CITROUILLE (Courge)***

« Elle est pectorale, rafraîchissante, diurétique, laxative, émolliente. Recommandée aux hémorroïdaires, aux malades atteints de dyspepsie ou d'entérite, et aux cardio-rénaux, également pour la dysenterie et surtout la fièvre typhoïde. Ses graines sont vermifuges ». (H. Leclerc).

### ***CHOU – (voir aussi le cinquième cahier)***

Sa richesse en chaux, arsenic, iode, le rend particulièrement précieux pour les rachitiques, atoniques, tuberculeux, anémiés (favorise la production de l'hémoglobine, grâce à sa chlorophylle). Dans les maladies des bronches et du poumon il est doublement utile, d'abord pour les substances déjà citées, ensuite pour le soufre qu'il renferme ; ce soufre est désinfectant et calmant. Ses mucilages sont bienfaisants pour toutes les muqueuses qu'ils lubrifient. Il est vermifuge et recommandé dans la dysenterie, l'entérite, les néphrites.

Si quelques malades de l'intestin ne le supportent pas ou mal, c'est qu'ils le font cuire à l'eau ; mais cuit à l'étouffée, ou, mieux, cru (coupé en fines lanières), assaisonné avec citron, huile et un peu de sel, il est délicieux au goût et bénéfique pour le système digestif.

### ***CHOU – (Dr E. Schneider – La Santé par les Aliments)***

Le chou (Brassica) est un genre de crucifères comportant plus d'une centaine d'espèces

différentes, dont plusieurs sont comestibles :

- le chou pommé : sa tête forme une masse arrondie et serrée,- le chou vert : à feuilles non pommées,- le chou de Milan : à feuilles frisées,- le chou de Bruxelles : variété dont la longue tige porte des bourgeons comestibles,- le chou cavalier : également à longue tige,- le chou-fleur : dont les pédoncules et les fleurs naissantes forment une masse charnue,- le chou-navet (rutabaga) : à racine renflée en forme de navet,- le chou-rave : à tige renflée et charnue.

La plupart des crucifères renferment des huiles, souvent soufrées et aromatiques, qui ont la propriété de stimuler l'appétit et la sécrétion des glandes digestives.

Les biochimistes ne nous apportent que peu de lumière sur le chou. Seuls les éléments principaux ont été exactement dosés. On y trouve un peu de carotène, des vitamines B1, B2, C et K et divers sels minéraux. Le chou vert surtout renferme les plus grandes quantités de vitamine C et de provitamine A (carotène), c'est d'ailleurs la variété la plus nourrissante.

#### *Composition*

Pour 100 g	Eau g	Albu- mine g	Grais-ses g	Hy-drate de Car-bo-ne	Calo-ries	Cellu-lose g
Chou blanc	92,1	1,5	0,2	4,2	25	1,7
Chou rouge	90,1	1,3	0,1	4,9	27	1,3
Chou vert	80	4,9	0,9	11,2	74	1,9
Chou de Bru-xelles	85,6	3,5	0,3	5,2	40	1,6
Chou-fleur	90,9	1,8	0,2	3,8	26	0,9
Chou-rave	89,3	2,5	0,2	5,9	36	1,7

Malgré la pauvreté du chou en aliments énergétiques et en calories, il calme assez vite la faim, l'expérience le prouve. Préparé sans graisse et sans farineux, ce légume trouvera donc sa place dans une diète amaigrissante, alors que des variétés plus tendres, comme le chou-rave ou le chou-fleur, accompagnées d'œufs ou d'huile d'olive, peuvent servir d'aliments reconstituants.

Le chou s'adapte également au régime du diabétique, car les hydrates de carbone y sont peu abondants et parfaitement tolérés grâce à la présence de facteurs insulinoformes.

On a souvent reproché au chou sa pauvreté en calories, albumines et autres éléments nutritifs. Mais l'association équilibrée de ces composants, la présence de substances de croissance, d'enzymes, d'auxines, démontrent la valeur alimentaire des choux, bien plus que la composition chimique grossière ne le laissait prévoir à première vue.

La digestion, réputée difficile, du chou dépend du mode de préparation. Cuit à la vapeur, de préférence enveloppé dans un tissu de coton blanc (celui-ci doit entièrement envelopper le chou), il ne provoque ni flaccuosité ni pesanteur.

Réservez néanmoins les variétés les plus tendres (chou-rave et chou-fleur) aux estomacs délicats le chou de Bruxelles ou le chou vert, plus riches en matières celluloseuses, peuvent combattre la paresse intestinale.

La salade de chou cru râpé est très recommandable.

### **CHOUCRUTE**

La choucroute, très appréciée dans certains pays, notamment en Allemagne où elle constitue le plat national, est un aliment à la fois sain et nourrissant, particulièrement précieux pour varier les menus d'hiver.

Étudions ses vertus thérapeutiques, nombreuses et indiscutables ; cette dernière contient non seulement beaucoup de vitamine C, mais encore de nombreuses autres vitamines et des sels minéraux. Kneipp disait : « Il est faux de s'abstenir de choucroute dans les cas où les aliments acides sont contre-indiqués ; elle a justement une action spécifique sur la digestion gastrique ; elle provoque l'élimination des sécrétions morbides, a une action antiulcéreuse, stimule le système nerveux et surtout l'hématopoïèse au point de provoquer, à elle seule, une augmentation du nombre de globules rouges chez les anémiques. Certains pensent, à tort, que la choucroute provoque une acidité gastrique anormale. Elle peut même servir à combattre l'hyperchlorhydrie, si elle est consommée en quantité modérée sans boisson abondante »

Le professeur Hartmann a recommandé la consommation de choucroute dans les cas de plaies infectées. Le professeur Sauerbruch, chirurgien bien connu, a confirmé que la choucroute hâta la cicatrisation post-opératoire. Sa haute teneur en acide lactique, élément curatif de la choucroute, est également bénéfique pour les artérioscléreux, les rhumatisants, les hépatobiliaires, etc.

Consommée en quantité suffisante, la choucroute a également une action antidiabétique.

Le jus de choucroute constitue un vermifuge utile et inoffensif chez les enfants.

Enfin, la choucroute détruit certaines bactéries pathogènes et notamment le bacille d'Eberth, agent de la fièvre typhoïde.

Ce plat précieux devrait figurer plus souvent sur nos tables. Pour qu'elle conserve sa richesse en acide lactique, en vitamines et aussi en choline, il ne faut pas la faire cuire trop longtemps. Il faut éviter d'extraire le jus, riche en éléments utiles, et de se procurer toujours de la choucroute très fraîche. Enfin, n'oublions pas que la choucroute crue est la plus recommandable.

En terminant, rappelons ce que disait autrefois le professeur Metchnikoff : « Dans les régions où l'on consomme le plus de choucroute, la longévité est la plus grande ».

*(Tous les légumes qui sont nommés dans cet article doivent être de culture biologique – La Rédactrice)*

### **CONCOMBRE**

Grâce à l'eau qu'il contient, il est précieux pour rafraîchir le corps. Il donne de la tonicité aux muqueuses distendues et infectées. Pour ses mucilages et soufre, est utilisé dans la cure de la paratyphoïde et de la colibacillose ; il contient du potassium, du sodium, du calcium, du magnésium et du carotène (Dr Pierre Dukan)

Il a un effet diurétique : le concombre provoque l'excrétion d'eau et surtout d'acide urique, d'où son intérêt chez les uricémiques, les lithiasiques, les rhumatisants, etc.

La paresse intestinale est combattue par la consommation de la salade de concombre. Certains digèrent mieux le concombre sans sel.

L'eau du concombre possède une remarquable densité minérale : 6 g/100 calories, alors que la moyenne des légumes frais est de 3 g/100 calories. Le concombre est intéressant dans les régimes amaigrissants.

### ***CÔTE DE BETTE***

Légèrement laxative, est également recommandée pour drainer la rate.

### ***COURGETTES***

Très jeunes sont également délicieuses, cuites dans très peu d'eau et ensuite assaisonnées d'huile d'olive et d'un peu de sel. Se reporter à « Citrouille et courge ».

### ***EPINARD***

Renferme de la soude (alcalinisante) ; de la chaux (pour les os, les muscles) ; de l'arsenic (fortifiant) beaucoup des mucilages (pour les muqueuses et les articulations) ; des sub-stances azotées (matériaux de construction) ; des hydrocarbonés (énergétiques) ; fer et iode, bien absorbés par l'organisme grâce à la saponine renfermée également par l'épinard (reminéralisateur), notamment dans l'anémie, où il agit à la fois par le fer et par la chlorophylle qu'il renferme. « Cette chlorophylle se comporterait comme un accélérateur puissant de l'énergie du muscle cardiaque » (H. Leclerc).

L'épinard est recommandé dans l'atonie des voies digestives.

Etant très riche en sels minéraux, l'épinard ne doit pas être mangé en trop grandes quantités.

### ***FENOUIL*** (Dr Pierre Dukan)

Le fenouil est un légume à feuilles méconnu et insuffisamment utilisé dans la composition duquel entre un grand nombre de substances de protection de l'organisme.

Dans le fenouil considéré comme légume vert, seul le bulbe est consommé. Pour cet emploi, on utilise la variété azoricum au bulbe dodu, ferme et bien serré.

Le fenouil se consomme soit cru, en salades rafraîchissantes et croquantes, soit cuit à la vapeur et servi chaud en garniture, ou froid avec une sauce au citron.

### **COMPOSITION POUR 100 GRAMMES**

Fibres 3,3mg

Magnésium 40 mg

Potassium 430 mg

Vitamine C 52 mg

Vitamine E 40 mg

Eau 89,2 g

Carotène 3,7 mg

Potassium 430 mg

### ***HARICOT VERT***

Grâce à ses hydrates de carbonés, c'est un aliment énergétique et reconstituant par les éléments minéraux, la chlorophylle et les vitamines A et C qu'il contient en abondance. Renferme des proportions pondérables d'inosite, principe qui, très répandu dans les végétaux, entre aussi dans la constitution dans les vertèbres, et notamment dans les organes du coeur et des reins (H. Leclerc).

### ***LAITUE*** (Dr E. Schneider)

La laitue (*Lactuca sativa*), avec ses variétés pommées, romaine, batavia, est un genre de composées liguliflores.

Elle contient des traces d'une substance voisine de l'opium ayant des propriétés calmantes antispasmodiques et tussifuges. La laitue, au repas du soir, favorise le sommeil chez de nombreux insomniaques. A l'aide d'un pressoir à jus on obtient une potion soporifique naturelle et idéale on peut en corriger le goût avec un peu de jus de citron.

Composition pour 100 gr

Calcium 62 mg

Fer 0,65 mg

Carotène 1 mg

Cuivre 18 mg

Vitamine PP 0,50 mg

Vitamine B6 0,20 mg

Cellulose 0,6 g

Eau 94,4 g

### ***POIS MANGETOUT***

Mêmes vertus que le pois vert, avec, en plus, celles que lui confère sa chlorophylle (voir à épinard). Cuire à l'étuffée comme les haricots verts et assaisonner avec du beurre cru sur l'assiette, ajouté au moment de servir, ou, mieux, de l'huile (d'olive si possible), persil, ail ou oignon haché finement.

Nous ne saurions trop mettre en garde contre l'usage des légumes « déshydratés » du commerce, car ils ont été séchés au four ou au moyen de radiations dissociées (infrarouge, etc), et leur eau de constitution s'est évaporée purement et simplement ; le trempage préalable à la cuisson leur rend peut-être leur aspect originel, mais nullement leurs qualités.

Dans les fruits et légumes séchés naturellement (au soleil par exemple), l'eau de constitution



se transforme en sucre, graisse, etc.

### ***POIREAU***

Le poireau (*Allium porrum*), de la famille des liliacées, comme l'ail et l'oignon, originaire de l'Europe méridionale, se trouve en abondance dans nos potagers. On distingue le poireau d'été, plus tendre, du poireau d'hiver. On les sème dès février pour le premier, en avril pour le second.

Ce légume contient une essence (huile de poireau) composée entre autres d'un sulfure d'allyle, analogue à celui de l'ail. Cette essence stimule légèrement les glandes digestives, augmente l'appétit et ralentit la putréfaction et la fermentation intestinales. L'action diurétique bien connue est due à la même essence et aussi aux acides, au potassium, au manganèse également contenus dans le poireau.

Enfin, grâce à sa richesse en vitamine C et en fer organique, le poireau stimule l'hématopoïèse (fabrication du sang).

On le recommandera dans les maladies rénales et celles de la nutrition, telles que la goutte, l'obésité, l'artériosclérose ; il constitue également un appoint utile dans le traitement des catarrhes bronchiques et des affections de l'estomac, de l'intestin et du foie.

Le poireau, sous forme de légume, constitue un vrai dépuratif, surtout au printemps. Dans les potages de légumes, il vaut mieux ajouter le poireau juste à la fin de la cuisson.

### ***POIVRON***

Il renferme la vitamine P qui fortifie les vaisseaux et la vitamine K, antihémorragique, stimulant gastrique, est utile dans la dyspepsie. Accompagne très bien la tomate en salade, est agréable peu cuit à l'huile et accompagne bien la tomate, courgette et aubergine.

#### COMPOSITION POUR 100 GRAMMES (Pierre Dukan)

Potassium 205 mg

Magnésium 13 mg

Calcium 9 mg

Sodium 2 mg

Fer 0,7 mg

Vitamine C 126 mg

Carotène 0,7 mg

Vitamine E 1,4 mg

### ***TOMATE*** (Dr E. Scheider)

La tomate (*Solanum lycopersicum*), solanée originaire du Pérou, très cultivée en Europe pour son « fruit comestible », correspond à une baie dont le placenta est très développé. Il existe de nombreuses variétés suivant la forme et la couleur (tomate olive, tomate poire, tomate grosse rouge hâtive).

La tomate se compose de :

92,37 % d'eau, 1,25 % de matières azotées, 0,84 % de matières celluloses, 0,63 % de substances minérales.

On sait qu'elle contient des matières colorantes, de la solanine et des saponines. Sa richesse en vitamines A, B, C et E surtout est l'une des plus marquantes parmi les aliments végétaux. Sa teneur notable en vitamine E lui donne le nom de « pomme d'amour ». La proportion de sels minéraux qu'elle renferme, comparable à celle de la plupart des légumes, comporte en plus des éléments assez rares, tels que radium, fer, cuivre, bore, nickel et cobalt.

On comprend l'utilité de la tomate dans l'anémie, les retards de croissance, les affections arthritiques.

Grâce à sa haute teneur en vitamine C, le jus de tomate peut remplacer avantageusement le jus d'orange, quand celle-ci fait défaut.

On a découvert, récemment, dans les feuilles et les tiges de la tomate, un facteur antifongique ou « tomatine », capable de combattre non seulement les maladies des végétaux, dues à des champignons parasites, mais aussi une affection humaine de même cause : le pityriasis versicolor. (Dermatose caractérisée par le développement de taches jaunes squameuses due à un champignon parasite)

### **TOPINAMBOUR**

Le topinambour (*Helianthus tuberosus*), nommé aussi soleil tubéreux, artichaut du Canada ou de Jérusalem, poire de terre, cromptire, etc., fut oublié en grande partie après l'introduction de la pomme de terre.

La plante possède des rhizomes tuberculeux comme la pomme de terre. Elle se contente de n'importe quel sol, même sablonneux ou caillouteux.

Le tubercule comestible contient :

1,87 % d'albumides, 0,2 % de graisses, 16,4 % d'hydrates de carbone, 79,1 % d'eau. Vitamines C

Les proportions de substances minérales correspondent à celles de la pomme de terre avec excédent alcalin ; les hydrates de carbone comportent surtout des sucres simples et de l'inuline. C'est d'ailleurs un légume trop peu connu ; il a un goût semblable au cœur d'artichaut.

### ***Suite des légumes au septième cahier***

*Viande de brousse, déforestation, voyages à tout-va, et voilà Ebola*

*L.F.-P*