

CE MATIN, LE VILLAGE ENTIER EST RECOUVERT D'UNE BELLE COUCHE BLANCHE. ON N'EST QU'EN NOVEMBRE MAIS LES TEMPÉRATURES ONT BIEN CHUTÉ.

HÉ LOUISE, AVEC CETTE NEIGE, TON PÈRE NE SAIT PLUS FAIRE DE CUEILLETES. LE RESTAURANT EST FERMÉ ?

MAIS NON, T'INQUIÈTE PAS POUR LUI.

OUI, ON SE CROIRAIT DANS UNE IMMENSE BOULE DE NEIGE À SECOUER.

OUI, FAISONS NOTRE PREMIER SELFIE DANS UNE BOULE DE NEIGE.



HOLÀ LES ENFANTS, ÇA FAIT 3 HEURES QUE VOUS ÊTES DEHORS. VOUS N'AVEZ PAS FROID ?

JE SUIS GLACÉE, ON RENTRE ?

VEZ-VOUS RÉCHAUFFER. JE VOUS AI PRÉPARÉ UN BOUILLON DE RACINES DU JARDIN ET DE LA FORÊT.



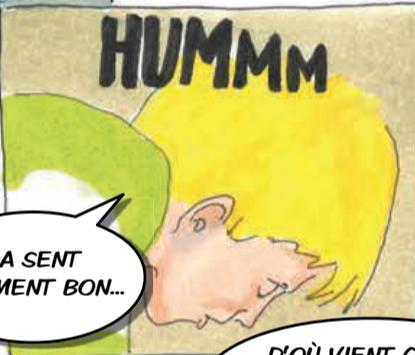
RIEN DE MIEUX QU'UN BON BOUILLON CORSÉ DE RACINES POUR VOUS RAVIGOTER.

ALORS TOM, TU PENSES QUE C'EST FINI LES CUEILLETES ?

ÇA SENT VRAIMENT BON...

D'OÙ VIENT CETTE COULEUR JAUNE DANS LE BOUILLON ?

CE SONT DES RACINES DE GÉRANIUMS SAUVAGES. C'EST UN PEU COMME LE CURCUMA.



BEN NON, EN HIVER ON VA PLUTÔT UTILISER CE QUI SE TROUVE SOUS LA TERRE. DONC LES RACINES DE LÉGUMES ET D'HERBES SAUVAGES.

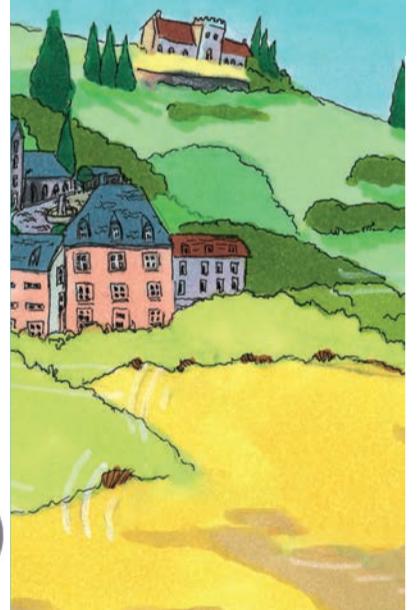
ABSOLUMENT, TU DEVIENS BON MARIO !

JE VAIS DIRE À MA MAMAN DE FAIRE LA MÊME CHOSE POUR NOUS À LA MAISON.

IL N'Y A PAS AUSSI UN PEU DE BENOÎTE URBAINE ?



SUITE DE L'AVENTURE LA SEMAINE PROCHAINE



Retrouvez chaque semaine les nouvelles planches de la bande dessinée

« Ensemble vers un monde meilleur »

De René Mathieu



- Les légumes d'hiver sont riches en antioxydants et contiennent des fibres qui participent à une bonne digestion ainsi que des minéraux comme le magnésium et le phosphore, qui permettent de maintenir les capacités cognitives de façon optimale et de lutter contre la fatigue.
- Ils sont bons pour le moral, car les légumes de saison contiennent des molécules "bonne humeur", notamment la tyrosine et de phénylalanine, deux précurseurs de dopamine, un neurotransmetteur qui nous aide à garder le moral.
- Parmi eux, les carottes, les citrouilles, et de manière générale les courges, les poireaux, mais aussi la pomme de terre. Par ailleurs, ils donnent bonne mine, ce qui a un effet immédiat sur notre santé mentale. Les légumes riches en bêta-carotène (carotte, chou, potiron, citrouille, etc.) sont à privilégier, car c'est ce pigment qui colore la peau. Mieux vaut consommer les aliments riches en bêta-carotène cuits plutôt que crus, car celui-ci est davantage biodisponible et donc assimilé par l'organisme.