



## LES LÉGUMES MAÏS

Le maïs, originaire d'Amérique, est une plante qui est consommée à la fois comme une céréale et comme un légume. La plante la plus cultivée dans le monde contient 3 fois plus de vitamine B que la plupart des légumes frais !

### CHOISIR ET CONSERVER

#### TROUVER LE BON PRODUIT

Choisissez-le avec des feuilles vert pâle. Ses grains, rebondis et brillants, doivent être jaune laiteux et de taille uniforme. La pointe de l'épi ne doit pas être déshydratée. On trouve aussi le maïs doux en conserve et surgelé.



#### ... ET BIEN LE CONSERVER

Conservez-le jusqu'à une semaine, protégé par ses feuilles, dans le bas du réfrigérateur.

### NUTRITION ET BIENFAITS

Le maïs contient des protéines et beaucoup de glucides. Son index glycémique est assez faible. Il renferme aussi du magnésium et des carotènes. Le maïs est la seule céréale qui contienne ces antioxydants. Pauvre en lipides, il est en outre très riche en fibres. Son apport en vitamines B est 2 à 3 fois plus élevé que dans le reste des légumes frais.

### Saisons de production

