

Santé Magazine célèbre la tomate cet été dans un hors-série coloré



Cet été, Santé Magazine (Uni-médias) va mettre de la couleur dans les assiettes grâce à son hors-série « Bien manger », disponible dès ce jeudi 9 juillet. Star des salades fraîcheur et des cocktails apéritifs, la tomate fait la Une de ce numéro (4,50 € ; codification : 05715).

Si certains hésitent encore entre fruit et légume pour la qualifier, une chose est sûre : la tomate est un incontournable des beaux jours. Elle possède d'ailleurs nombreux bienfaits : protection cardiaque, prévention anticancer, agents anti-âge. L'occasion de découvrir comme bien le cuisiner et comment profiter de ses qualités nutritives.

Au sommaire également, des recettes de saison ainsi que des idées pour préparer de délicieuses salades. Mais aussi un dossier sur l'huile d'olives, toujours très appréciée dans le sud de la France et autour de la Méditerranée. Sans oublier des conseils pour faire baisser le cholestérol.

Source URL: <https://unionpresse.fr/sante-magazine-celebre-la-tomate-cet-ete-dans-un-hors-serie-colore>