

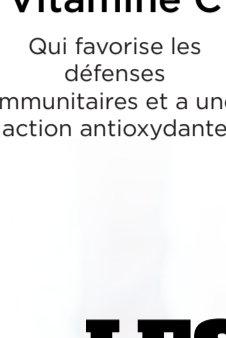
CULTIVONS UNE EUROPE PLUS HEALTHY

RELEVEZ LE DÉFI DE MANGER 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

APPORTEZ UNE TÔUCHE DE FRAÎCHEUR À VOS REPAS AVEC LES DÉLICIEUSES FRAISES DE FRANCE. REJOIGNEZ LE #LONGLIFECHALLENGE DE L'EUROPE



FLORENT MANAODOU MÉDAILLÉ OLYMPIQUE



Vitamine C

Qui favorise les défenses immunitaires et a une action antioxydante



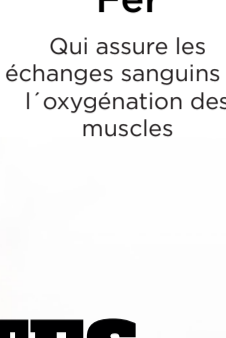
Potassium

Qui favorise le fonctionnement musculaire



Calcium

Qui renforce les os et les dents



Fer

Qui assure les échanges sanguins et l'oxygénation des muscles

LES FRAISES: LES ALLIÉES PARFAITES DE LA RENTRÉE

Que ce soit fraîches, dans des desserts, des salades, en infusion dans de l'eau ou en smoothie, les fraises sont sans aucun doute l'un des fruits les plus appréciés des Français. C'est un fruit très léger qui aide à purifier et tonifier le corps grâce à son apport en minéraux très utiles et en vitamine C et E. **C'est idéal à intégrer au régime alimentaire français** avec ses saveurs sucrées caractéristiques.



Dans la cuisine, les fraises passent sur le devant de la scène. Ajoutez-les aux petits déjeuners, aux déjeuners, aux goûters et aux desserts. Pour en tirer le meilleur parti, voici quelques idées de recettes variées et juteuses, qui vous aideront à relever le #LongLifeChallenge avec L'AOPN Fraises de France (Association des Organisations de Producteurs nationale):

LES FRAISES FRANÇAISES: LE MEILLEUR ALLIÉ DE VOTRE ALIMENTATION DE RENTRÉE!



LES RECETTES LES PLUS CHICS DE LA RENTRÉE

Le Long Life Challenge propose de délicieuses RECETTES pour que vous puissiez ajouter des fraises à votre alimentation cet été, profiter de leurs saveurs et arômes intenses et venir à votre corps les nutriments qu'il recherche.

Pour bien commencer votre journée, pourquoi ne pas préparer des galettes de riz accompagnées de fromage blanc, de miel, de fraises et de graines de sésame? Cette savoureuse idée de petit déjeuner est idéale à partager avec des amis et de la famille pendant les vacances. Facile et rapide à préparer, cette recette ne nécessite pas beaucoup d'ingrédients. Une idée légère pour les jours de repos.



GALETTES DE RIZ, FROMAGE COTAGGE ET MIEL, FRAISES ET GRAINES DE SÉSAME

RECETTE DE CHEF

HYDRATEZ-VOUS AVEC DES SALADES

Ce fruit rouge contient beaucoup d'eau (90 %). Il vous aide ainsi à hydrater votre peau et vos organes pendant les chaudes journées. Avec sa haute teneur en fibres, il améliore le transit intestinal. Il vous aidera aussi à conserver votre force et votre tonus musculaires.

Les fraises sont également parfaites en salade, le plat phare, très hydratant et facile à préparer. Le Long Life Challenge vous recommande cette délicieuse recette de salade pleine de fraîcheur, parfaite pour votre alimentation cet été:

SALADE DE MÂCHE, FRAISES, MYRTILLES, NOIX ET TOFU

RECETTE DE CHEF



DES FRAISES POUR DES PLATS TRÈS SPÉCIAUX

Ne ratez pas ce plat aussi alléchant que léger : rouleaux aux crevettes, vermicelles de riz et blanc de poulet sans oublier bien sûr les fraises, qui feront passer ce plat au niveau supérieur. Voici les recettes:



ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX FRAISES DE FRANCE

RECETTE DE CHEF

UN YAOURT ROSE QUI FAIT L'UNANIMITÉ

Les fraises sont également excellentes en mélanges sucrés. Et il n'y a rien de plus délicieux que de les associer à du yaourt. Vous obtiendrez une recette rafraîchissante et agréable après un repas. Voici notre recommandation pour préparer un délicieux en-cas:

VERRINES DE MUESLI, YAOURT NATURE ET FRAISES

RECETTE DE CHEF



BON APPETIT

Déroulés et visuels HD sur demande © CuTE Healthy / AOPN Fraises de France

À PROPOS DE FRUITVEGETABLESEUROPE

Fondée il y a 60 ans, FruitVegetablesEUROPE est l'association européenne des fruits et légumes qui défend, représente et promeut les fruits et légumes européens. Basée à Bruxelles, FruitVegetablesEUROPE assure le lien entre les acteurs du secteur et les décideurs politiques des institutions européennes, en permettant au secteur européen des fruits et légumes de s'exprimer. FruitVegetablesEUROPE rassemble des fédérations/associations nationales et régionales (principalement des organisations et des associations de producteurs) et des entreprises des principaux pays producteurs de fruits et légumes de l'UE (France, Allemagne, Grèce, Italie, Pologne, Portugal et Espagne). www.eucofel.eu

#LONGLIFECHALLENGE

LONGLIFECHALLENGE.EU

#LONGLIFECHALLENGE

#FRAISESDEFRANCE

Plus d'informations sur les fraises de France sur www.fraisesdefrance.fr

CONTACT PRESSE:

Agence Cap & Cime PR
Sophie Gorse le Bervet
01 55 35 08 14
sgorselebertvet@capetcimepr.fr

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (IREA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.

