

La cannelle

La cannelle est réputée pour favoriser la digestion car elle possède une grande réserve de fibres.

Grâce à ses vertues digestives, elle nous donne l'impression d'avoir plus d'énergie. Elle est stimulante, mais c'est surtout son travail au niveau de la digestion qui fait en sorte qu'on la considère comme un anti-fatigue.

La cannelle peut être antivirale et réchauffer le corps en cas de refroidissement en stimulant la circulation sanguine.

Pour augmenter votre consommation, mettez de la cannelle en poudre dans une salière afin de pouvoir soupoudrer crêpes, gauffres, tisanes, desserts au quinoa ou au riz, etc. On peut aussi faire cuire nos courges avec un peu d'huile d'olive que l'on aura soupoudrées de cannelle ou encore y tremper des fruits frais comme des pommes, des poires, des bananes, etc.

La cannelle en poudre supportant difficilement une longue cuisson, on l'ajoute à la toute fin de la préparation afin qu'elle conserve toute sa saveur et qu'elle embaume le plat.



Source : Magazine "Au naturel", novembre 2008