



# VENDREDI DES GOURMETS



Février, mois national des cerises !

Parlons-en.



Un cerisier produit, en moyenne, 7 000 cerises.



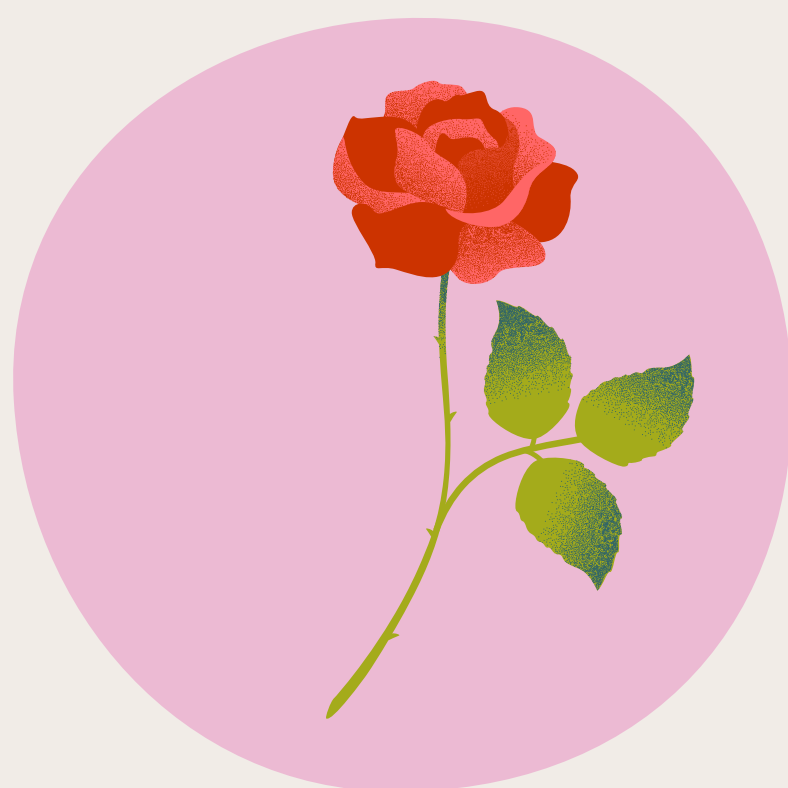
La plus grande tarte aux cerises du monde a été préparée au Canada.



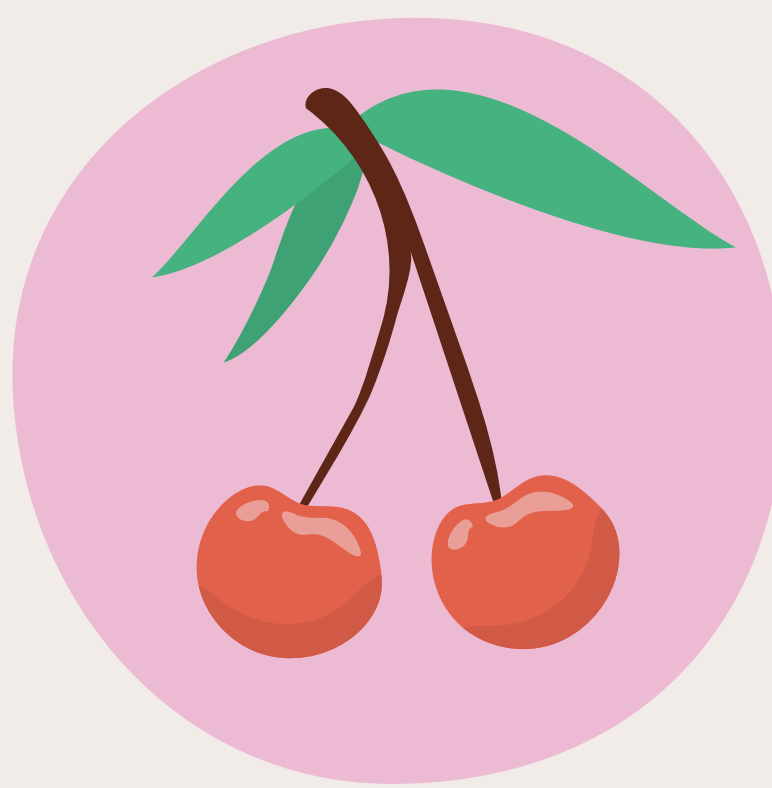
Les cerises ont des propriétés anti-inflammatoires qui favorisent la santé cardiaque.



## Saviez-vous?



Les cerises font partie de la famille des roses.



Les types de cerises les plus courants sont les cerises douces et les cerises acidulées.



Les cerisiers en fleurs ne produisent pas vraiment de cerises.

# Nutrition

## Nutrition Facts

Serving size	10 Cherries (68g)
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	<b>45</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 11g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 1g	<b>2%</b>
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 9mg	0%
Iron 0.2mg	2%
Potassium 151mg	4%
Vitamin A	0%
Vitamin C	6%
Folate	0%
Vitamin B12	0%
Phosphorus	2%
Magnesium	2%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Les cerises contiennent des nutriments tels que la vitamine C et des fibres.



système immunitaire



digestion

aide avec

Elles contiennent également des antioxydants et ont des propriétés anti-inflammatoires.



réduire l'inflammation

aide avec

Les cerises sont connues pour favoriser une bonne santé cardiaque en raison de leur teneur en nutriments clés tels que le potassium.



rythme cardiaque régulier



contrôle de la pression artérielle

aide avec

Cliquez sur chacun pour la recette!

## Recettes

Tarte aux cerises

Pizza cerises, chèvre et roquette

Tartines aux cerises et au fromage de chèvre

Smoothie à la cerise

Salade de radis et de cerises