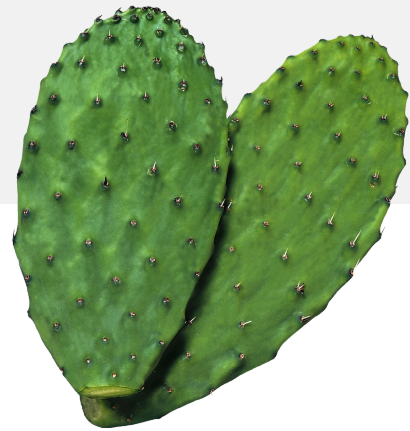


# FEUILLE DE CACTUS NOPAL



*La feuille de cactus nopal est l'un des légumes de base de la cuisine mexicaine. Elle est appréciée pour ses qualités culinaires et son goût rappelant celui des haricots verts et des asperges. Sa texture légèrement gélatineuse devient tendre à la cuisson. Riche en fibres et en antioxydants, le nopal est aussi reconnu pour ses bienfaits digestifs et métaboliques, notamment dans la régulation du sucre sanguin.*

## DISPONIBILITÉ ET PROVENANCE

### PROVENANCE

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

MEXIQUE

## CLIENTÈLE CIBLE: HISPANIQUE

### TEMPÉRATURE OPTIMALE POUR LA CONSERVATION

7 et 10 °C de 7 à 10 jours au réfrigérateur.

### GUIDE D'ACHAT

Choisissez celles qui sont fermes et exemptes de taches, d'ecchymoses ou de points sombres. Recherchez les jeunes feuilles tendres, car elles sont généralement moins coriaces et ont une saveur plus douce, ce qui les rend plus adaptées à la cuisine.

### CONSOMMATION

Pour manger les feuilles de cactus nopal, commencez par enlever soigneusement les épines à l'aide d'un épluche-légumes. Ensuite, coupez les feuilles nettoyées en tranches ou en morceaux et ajoutez-les aux salades, aux sautés ou aux tacos.

### VALEUR NUTRITIVE

Composée à près de 90 % d'eau, la feuille de nopal est faible en calories et riche en fibres, calcium, magnésium, vitamine C et antioxydants. Elle aide à la digestion, au contrôle de la glycémie et favorise la satiété.

