

## 5 choses que vous ne saviez pas encore sur la grenade

### 1. Elle n'est pas espagnole

Souvent associée à la célèbre ville andalouse de Grenade, ce fruit est en réalité originaire d'Iran ! La grenade a été rapidement importée jusqu'en Europe tandis que la Chine l'a rapidement adoptée en tant que symbole de fertilité, en référence à ses multiples baies.

### 2. Elle donne la pêche !

Ses graines sont riches en potassium et vitamine C et elles ont donc un effet anti-inflammatoire. Elles contiennent par ailleurs des polyphénols, des antioxydants puissants qui sont excellents pour votre pression artérielle et réduisent le risque de maladies cardio-vasculaires.

### 3. Elle s'invite du petit-déjeuner au dîner

Mais avant d'être un super antioxydant, la grenade est avant tout un fruit délicieux ! Avec des graines de quinoa, du couscous ou encore du boulgour, la grenade constitue un accompagnement idéal pour vos plats. Elles sont également un vrai régal au petit-déjeuner : dans du yaourt ou avec des flocons d'avoine, vous n'en ferez qu'une bouchée !

### 4. Elle est facile à éplucher, contrairement à ce que l'on peut penser !

Se débarrasser de la peau d'une grenade n'est pas chose facile. Avec la méthode "sous l'eau", l'épluchure de votre grenade deviendra un jeu d'enfants ! Coupez la grenade en quartier et placez les différents morceaux dans un bol rempli d'eau. Enlevez les graines de la grenade sous l'eau avec vos doigts et regardez-les tomber dans le fond du bol. Retirez ensuite l'eau du récipient et vous obtiendrez une poignée de graines de grenade lavées et prêtes à être mangées !

### 5. Elle donne toute sa saveur au Phyto2GO Immunity Drink

Après des années de recherches en nutrition, NUTRILITE est fier de présenter cet hiver ce compagnon santé qui ne contient pas moins de 45mg de vitamine C et 2,6mg de zinc. Votre partenaire au goût de grenade et de baies d'açaï se présente dans une bouteille pratique à emporter partout avec vous !

