Louisiana

HARVEST of the MONTH



Champignons



Informations insolites sur les champignons !

- Les champignons ne sont ni des végétaux ni des animaux. Ils font partie d'une classe à part dite « fongique ».
- Lorsqu'ils sont cultivés au soleil, les champignons produisent de la vitamine D. Très peu d'aliments sont des sources naturelles de cette vitamine.
- Le champignon de Paris est le plus commun, mais il existe plus de 20 espèces différentes de champignons comestibles cultivés dans le monde !



Les champignons sont nutritifs et bons pour vous !

- Une tasse de champignons contient la même quantité de potassium qu'une banane.
- Les champignons sont riches en nutriments. Ils fournissent une grande variété de nutriments avec peu de calories.
- Les champignons sont le seul aliment végétarien capable de produire de la vitamine D et constituent souvent la « viande » des plats végétariens.

Cette publication a été financée par l'USDA grâce au soutien du programme Louisiana Farm to School du LSU AgCenter dans le cadre d'un accord interinstitutionnel avec le ministère de l'Éducation de la Louisiane.

Cette institution souscrit au principe d'égalité des chances.

MISC-161-FR (250) 7/26 REP.