Les différents légumes (3)

Les légumes sont indispensables à l'**équilibre alimentaire** car ils apportent des **vitamines** et des **fibres** qui favorisent le fonctionnement des intestins.

Deux légumes ont la particularité d'être des **fleurs**, le chou-fleur et l'artichaut. La partie du chou-fleur que l'on mange est constituée de boutons floraux ; l'artichaut correspond à la base de la fleur.

© 2000-2025, Miscellane