

Légumes frais VS en conserve et surgelés

Nous sommes nombreux à penser qu'il est bien meilleur pour la santé de manger des légumes frais sortis tout droit du jardin, ils ajoutent un maximum de valeur nutritive aux repas. Mais, pour qu'ils ne perdent pas leur teneur en vitamines, il faut qu'il y ait un **décali de conservation limité entre la récolte et le repas**.

Pour exemple, **les petits pois** perdent la moitié de leur vitamine C en l'espace d'1 à 2 jours !

Difficile de résister à la tomate cerise à l'apéro au mois de février...mais les légumes que nous mangeons hors saison sont souvent récoltés trop tôt et finissent de mûrir dans les cageots. Après quelques jours passés dans des chambres froides ou sur les étals, ils peuvent perdre jusqu'à 80% de leurs vitamines. Le principe est donc simple :

plus on les achète près de chez nous, plus les végétaux sont frais.

Le respect de la saisonnalité et les achats de proximité (producteur local) sont un bon réflexe pour manger des légumes vitaminés et minéralisés !

Les légumes transformés, une autre façon de consommer

- ⑩ légumes épluchés et lavés en sachet
- ⑩ légumes en potage, en conserve ou surgelés, cuisinés ou non



► **La surgélation** intervient très rapidement après la cueillette, avec une garantie de leur fraîcheur vitaminique. Si le légume surgelé perd un peu de sa teneur en vitamines *hydrosolubles* par le procédé de surgélation, d'autres vitamines se conservent mieux comme les *liposolubles A et E*.

Les légumes surgelés se conservent plus longtemps que les légumes frais, sans perte supplémentaire de vitamines...



► Les légumes **en conserve** ont perdu de grandes quantités de certains nutriments, comme la vitamine C. Mais ils ont l'avantage d'être préparés sans ajout de conservateurs, la conserve ne contient que des légumes, eau et sel. Il est donc inutile d'enlever l'eau ou de rincer les légumes au contraire *cuisinez la* ! (Sauf si les apports en sel doivent être limités). D'autant que cette eau de conservation contient de nombreux vitamines et minéraux.

Astuce : légumes frais, en conserve ou congelés, alternez à chaque repas de la semaine.



Tableau mémo

à conserver/compléter sur votre



frigo

Prix au kilo, comparez pour mieux consommer, la version surgelée

conserve pour certains légumes a tout autant d'intérêt nutritionnel et budgétaire

ou en

Légumes	Prix congelés €/kg	Prix conserves €/kg	Prix frais €/kg
Poireaux	2,30	7,50	2,75
Tomates	-	1,05	1,65
Aubergines	5,90	-	6,00
Champignons de Paris	3,80	6,50	4,55
Oignons	1,95	-	0,40
Brocolis	2,20	-	2
Choux fleur	1,35	-	2
Choux Bruxelles	1,61	3,70	4,30
Petits pois	2,87	2,53	5,00
Haricots verts	3,16	3,11	5,90
Haricots beurre	2,50	4,30	
Courgettes	1,70	9,00	1,65
Ratatouille	2,35	2,25	-
Légumes couscous	1,72	2,40	-
Épinards	1,20	1,64	-
Poêlée légumes	3,80	4,90	-
Carottes	1,40	3,50	1,40