



les légumes

en conserve et surgelés,

vos alliés santé



Viniflor



Campagne financée avec le concours
de l'Union Européenne, de la Belgique,
de la France et des Pays-Bas



Les légumes faciles et essentiels

Quelles sont les recommandations de santé publique ?

Indispensables à votre équilibre alimentaire, les légumes doivent être consommés en quantité suffisante. Idéalement, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour, quelles qu'en soient les formes (frais, surgelés ou en conserve). Disponibles toute l'année, les légumes en conserve et surgelés vous aident à suivre ces recommandations.

A COURT TERME

- **Digestion** : les fibres contribuent à un bon transit intestinal.
- **Tonus** : les légumes sont de très bons fournisseurs de vitamine C, indispensable à votre tonus. Mais votre corps ne sait pas la stocker. Pour lui fournir les 60 à 130 mg* dont il a besoin chaque jour, les légumes doivent figurer à vos menus quotidiens.

A LONG TERME

- **Lutte contre le surpoids** : les légumes procurent une sensation de rassasiement grâce à leur teneur en fibres et en eau. Ils sont aussi peu caloriques : associés à une alimentation équilibrée et à une activité physique régulière, ils limitent le risque de surpoids.
- **Prévention des cancers et des maladies cardio-vasculaires** : une consommation quotidienne d'au moins 400 g de légumes et de fruits réduirait le risque de cancer de 20 à 30 % (Van't Veer P, 2000 - Terry P, 2001 - InVS, 2005) ! Le secret ? Ce seraient les fibres, les vitamines, les minéraux et anti-oxydants qui auraient un effet protecteur. Consommer des légumes chaque jour contribuerait aussi à la prévention des maladies cardio-vasculaires.

*Source : ANC (Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française).



Les vitamines et minéraux des légumes

| Vitamines | Leur rôle | Où les trouver ? |
|-------------------------------|---|--|
| Provitamine A (bêta-carotène) | Précurseur de la vitamine A qui participe à une bonne vision | Carottes, épinards, cresson... |
| B1, B2, B6 et PP | Transforment les nutriments de l'alimentation en "carburant" de l'organisme | Légumes secs, épinards, asperges, choux-fleurs... |
| B9 | Intervient dans la division/multiplication cellulaire | Haricots verts, épinards, courgettes, brocolis ... |
| C | Contribue à l'absorption du fer | Poivrons, brocolis, persil, épinards, choux... |
| K | Participe à la régulation de la coagulation | Épinards, brocolis... |
| E | Protège contre l'oxydation des corps gras | Petits pois, salsifis... |

| Minéraux et oligo-éléments | Leur rôle | Où les trouver ? |
|----------------------------|---|--|
| Potassium et magnésium | Nécessaires à la qualité de la contraction musculaire | Légumes secs, artichauts, choux... |
| Calcium | Essentiel à la formation, la croissance et la solidité des os | Choux, épinards... |
| Fer | Permet la formation des globules rouges | Épinards, petits pois, légumes secs... |

| Fibres | Leur rôle | Où les trouver ? |
|--------|---------------------------------------|--------------------------------|
| | Utiles pour un bon transit intestinal | Petits pois, maïs, salsifis... |

Une consommation suffisante de fruits et légumes couvre jusqu'à 80 % de vos besoins en fibres

Du champ au produit fini : un parcours totalement maîtrisé

Les agriculteurs et les industriels qui produisent les légumes prêts à l'emploi travaillent en partenariat étroit.

Chaque étape fait l'objet de contrôles rigoureux. Suivez le guide...

Culture et récolte

À chaque légume correspond un sol, une saison et un climat.

Des analyses de sols sont effectuées régulièrement afin d'évaluer avec précision leurs besoins.

Les éventuels traitements des cultures sont étudiés et ajustés dans le respect des réglementations. La récolte des légumes parvenus à leur stade de maturité optimal se fait en moins de deux heures. Ils sont ensuite acheminés à l'usine, implantée à proximité, voire au milieu des champs.

Le meilleur de la nature

De la préparation des sols au produit fini, il existe un partenariat étroit entre les agriculteurs et les industriels, et chaque étape fait l'objet de contrôles très rigoureux.

L'agriculteur tient à jour une fiche d'identité pour chaque légume.

Parcelle, date des semis, traitements... tout y est consigné.

Pour le consommateur, c'est une garantie de traçabilité et d'excellence !



La conservation

1^{ère} étape : la préparation.

Les légumes sont lavés, préparés (par exemple pelés, coupés, etc...) et triés (très fins, extra fins, etc...).

Suit le blanchiment, à l'eau bouillante ou à la vapeur pendant quelques minutes pour fixer leur couleur, limiter leurs pertes en vitamine C et vitamines du groupe B, et maintenir leurs composants nutritionnels et organoleptiques.

2^{ème} étape : la mise en conserve ou la surgélation.

Les légumes sont mis en boîte fermée hermétiquement puis cuits. Les conserves sont ensuite refroidies et étiquetées.

Les légumes destinés à la surgélation sont soumis à une température de -40°C pour atteindre rapidement une température à cœur de -18°C. De la chambre froide au magasin, tout est ensuite contrôlé pour garantir la chaîne du froid.

Peu importe le conditionnement, pourvu qu'on ait le légume !

Le repère nutritionnel du PNNS* le rappelle, les fruits et légumes, c'est au moins 5 par jour :

- À chaque repas et en cas de petits creux
- Crus, cuits, nature ou préparés
- Frais, surgelés ou en conserve

*Programme National Nutrition Santé.



À retenir : il s'écoule 5h au maximum entre la récolte et la mise en conserve ou en sachet !

Les avantages des légumes prêts à l'emploi

En plus de leurs atouts santé et de leurs saveurs gourmandes, les légumes en conserve ou surgelés regorgent d'avantages.

En toute saison, faciles et rapides...

Les légumes surgelés se cuisent très rapidement à la vapeur, à la poêle ou au micro-onde. Et pour réchauffer les légumes en conserve, quelques minutes suffisent. Quelle que soit la saison, les légumes prêts à l'emploi sont toujours disponibles à un prix stable.

...pour des recettes diverses et savoureuses !

Légumes nature, seuls ou mélangés, légumes cuisinés ou légumes secs, le choix est large et permet de varier les recettes.

Prêts à l'emploi, une source d'économie

Avec les légumes prêts à l'emploi, pas d'épluchage ni de gaspillage : 1kg de légumes achetés, c'est 1kg dans l'assiette, prêt à consommer.

La sécurité bactériologique

Les légumes en conserve et surgelés sont préparés et conditionnés selon des règles d'hygiène rigoureuses. Les durées de conservation sont suffisamment longues pour avoir toujours des légumes chez soi.

Les idées claires

Les légumes en conserve et surgelés ont d'excellentes qualités nutritionnelles.

Généralement les légumes frais ne sont pas préparés immédiatement après leur récolte, ce qui entraîne des pertes en vitamines. Avec les procédés de mise en conserve ou de surgélation, il s'écoule au maximum 5 heures entre la récolte du légume et son conditionnement. Dans votre assiette, les légumes frais cuisinés maison et les légumes prêts à l'emploi ont autant de qualités nutritionnelles.

Il n'y a pas de conservateurs dans les conserves.

C'est la stérilisation par la chaleur qui assure la conservation des légumes.

Les légumes conviennent même aux gros appétits...

Les légumes secs (flageolets, lentilles, etc...) ont un effet rassasiant qui convient aux gros appétits. Ils ont, par ailleurs, de grandes qualités nutritionnelles (protéines végétales, fibres, minéraux et vitamines).

Astuces

- **Osez les associations les plus inattendues** : les flageolets se marient très bien avec le poisson grillé. La menthe et un filet d'huile assaisonnent à merveille les courgettes.
- **Pensez aussi à associer légumes et féculents** : semoule de couscous et courgettes, riz et petits pois, pâtes et poêlées de légumes... vos enfants vont adorer !
- **Pour augmenter votre consommation de légumes**, pensez aux soupes et aux salades composées.
- **Pour des assaisonnements variés** : huile d'olive et citron, à tenter aussi sur les légumes chauds, herbes fraîches ou sèches selon la saison : ciboulette, cerfeuil, persil, aneth, sauge, basilic, coriandre.
- **Personnalisez les pizzas** en y ajoutant des légumes en conserve ou surgelés coupés en petits dés.
- **Relevez votre plat de lentilles** : faites une sauce moutarde et ajoutez-y de l'oignon haché et du persil ciselé. Mélangez-la au contenu de votre boîte de lentilles égouttée.
- **Pensez à associer légumes et sauce tomate** : faites cuire les brocolis surgelés à la vapeur 5 à 7 minutes. Disposez-les ensuite dans un plat allant au four. Nappez-les de coulis de tomates et ajoutez du persil ciselé. Salez, poivrez et placez le plat à four chaud pendant 10 minutes.
- **Tentez les omelettes originales** : épinards, petits pois et brocolis ou petits pois, jambon et fines herbes.



Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies.

Le programme national nutrition santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité.

Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette et ce, quotidiennement. Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.

Comment faire en pratique ?

- **Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour**, qu'ils soient crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve ;
- **Manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit**, (en privilégiant les aliments céréaliers complets) ;
- **Consommer 3 produits laitiers par jour** (lait, yaourt, fromage), en privilégiant la variété ;
- **Manger de la viande, du poisson (et autres produits de la pêche) ou des œufs 1 ou 2 fois par jour**, en alternance ; penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine ;
- **Limiter les matières grasses ajoutées**, (beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, etc.) ;
- **Limiter le sucre et les produits sucrés**, (sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes-desserts, etc.) ;
- **Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé** ;
- **Boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas** ;
- **Ne pas dépasser, par jour, 2 verres de boisson alcoolisée pour les femmes et 3 verres pour les hommes**, (1 verre de vin de 10 cl est équivalent à 1 demi de bière ou à 1 verre de 6 cl d'une boisson titrant 20 degrés, de type porto, ou de 3 cl d'une boisson titrant 40 à 45 degrés d'alcool, de type whisky ou pastis) ;
- **Pratiquer quotidiennement une activité physique**, pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).

www.mangerbouger.fr

