



# Des légumes et des hommes

Haricots verts, petits pois, carottes, brocolis... les légumes en conserve et surgelés arrivent tout prêts (ou presque) dans l'assiette. En prime : un formidable choix mais aussi la santé (eh oui !) puisque surgelés et conserves préservent les nutriments. Coup de chapeau.



## BONS, PRATIQUES... ET DIÉTÉTIQUES

- **Les conserves** nous aident elles aussi à suivre les recommandations de santé publique (qui sont rappelons-le de 5 fruits et légumes par jour). Des fibres, vitamines, minéraux mais peu de calories, ce sont les amies des viandes et des poissons (haricots verts, céleri...). Pensez aussi à les utiliser froids : flageolets, haricots verts sont exquis en salade.

- **Et que ferait-on sans les surgelés** pour mettre du vert dans l'assiette ? Pas d'épluchage là non plus, ni de gaspillage : on en dispose comme on veut et il y a toujours du nouveau. Incontournables : les « galets » de légumes (carottes, brocolis, céleri) qui font en 3 min. de délicieuses purées. Ou les très pratiques mélanges pour potages (potiron-carottes, carottes-poireaux-pommes de terre...). Et pour se régaler de légumes d'été en plein hiver : les jardinières, ratatouilles et autres poêlées.

Certes, ils font partie de votre paysage alimentaire quotidien. Mais avez-vous songé aux prouesses techniques que requiert un petit pois en boîte pour garder ses qualités durant cinq ans ? Savez-vous par quel miracle les légumes surgelés arrivent à restituer leur fraîcheur d'origine ? La réponse est dans une collaboration réussie entre l'ingéniosité humaine et la générosité de la nature.

### LA NATURE MISE EN CONSERVE... OU SURGELÉE

Le choix du terroir tient bien sûr une place essentielle dans la qualité des légumes. Ceux destinés aux conserves et surgelés viennent donc des régions traditionnellement les plus adaptées... et sur les meilleures terres. Petits pois et flageolets viennent de Picardie, l'épinard de Bretagne, le brocoli plutôt du Sud-Ouest. Pour les cultiver et les préparer : des agriculteurs et des industriels travaillent ensemble afin de garantir une qualité et une traçabilité irréprochables.

### QUELQUES HEURES ENTRE LA CUEILLETTE ET L'ASSIETTE

Essentiel pour conserver fraîcheur et qualités nutritionnelles : la réactivité. Il s'agit

de se mettre au service de la nature... Un petit pois mûri à point n'attend pas ! Les usines sont donc installées au plus près des cultures et, en saison, les équipes travaillent en continu : un légume cueilli au petit matin sera mis en conserve ou surgelé en quelques heures ! Entre temps : des lasers optiques auront éliminé les intrus (petit caillou, brindille) mais c'est l'œil humain qui, seul, sait retirer la tige oubliée au bout du haricot ! Lavés, épluchés, coupés, blanchis, ils sont ensuite conservés par le chaud (c'est l'appertisation) ou par le froid (c'est la surgélation) et toujours suivis d'une fiche d'identité qui en assure la traçabilité.

### PAS DE CONSERVATEURS NI D'ADDITIFS

À retenir : aucun conservateur, aucun additif chimique ni colorant n'est ajouté... Seuls : de l'eau, un peu de sel, de sucre, des aromates sont utilisés dans les légumes en conserve et les bocaux. Quant aux surgelés, pas de sel ni de sucre. De quoi rassurer les sceptiques !

Pour en savoir plus sur les légumes, produit par produit : [www.légumes-infos.com](http://www.légumes-infos.com)



CAMPAGNE FINANÇÉE AVEC LE CONCOURS DE LA COMMUNAUTÉ EUROPÉENNE ET DE L'OFFICE NATIONAL INTERPROFESSIONNEL DES FRUITS, DES LÉGUMES ET DE L'HORTICULTURE

