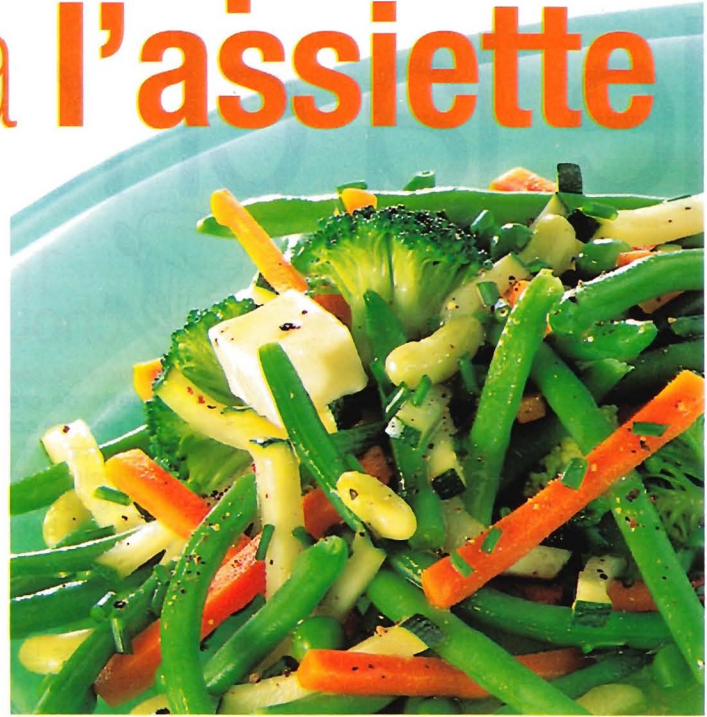


## CONSERVES ET SURGELÉS

Du champ  
à l'assiette

Les légumes en conserve et surgelés sont de fantastiques alliés. Pas de corvée de nettoyage, d'épluchage, une cuisson rapide, une qualité absolument irréprochable : autant de prouesses qui requièrent un savoir-faire et des exigences technologiques souvent méconnus.


**Qualité, sécurité, nutrition, ils ont tout bon !**

Manger des légumes à chaque repas est à la base d'une alimentation équilibrée. Et pour les inscrire facilement à nos menus, on pourra opter pour les conserves et surgelés puisque les qualités nutritionnelles des légumes sont préservées. Garants de cette richesse et cette qualité : des



cultures en plein champ, en pleine saison et une préparation extrêmement rapide, effectuée immédiatement après la récolte.

**Le travail des hommes**

Car si la nature est généreuse, les exploits technologiques sont étonnants. Agriculteurs et industriels sont en effet engagés dans une démarche qualité précise avec le souci de chaque détail. Extrême

réactivité pour garantir la fraîcheur, fiches d'identité établies pour chaque légume afin d'assurer une parfaite traçabilité... Enfin, à retenir : aucun conservateur dans les conserves et surgelés, pas d'additif chimique ni de colorant. C'est la chaleur (appertisation) - ou le froid (surgélation) - qui assurent, seuls, leur conservation...

**5 minutes pour s'en régaler**

**Conserves et surgelés mettent du vert dans nos menus, simplement, quelle que soit la saison.**


**■ Légumes en conserve : bien dans leurs boîtes**

Haricots verts, macédoine... doivent être égouttés mais petits pois et flageolets sont délicieux dans leur jus. Dès lors, ils sont prêts à être consommés... ou réchauffés.

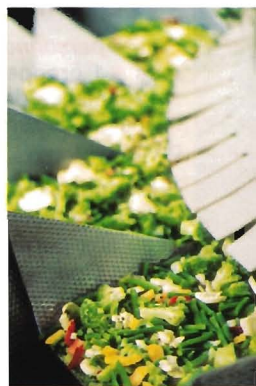
**À chaud :** ils sont les compagnons traditionnels des viandes, avec noisette de beurre et persil, et sont délicieux dans un jus de viande. Pensez-y aussi pour accompagner le poisson : céleri, haricots verts, épinards, ça change du riz...

**À froid :** les haricots verts, les flageolets font de bonnes salades (bien assaisonnées avec moutarde et échalotes) et peuvent accompagner tomates ou salade verte.

**■ Légumes surgelés : plein d'idées pour changer**

Des petits pois surgelés, des brocolis mixés avec crème et bouillon de volaille font des potages délicieux.

**Et l'été :** vive les soupes froides à base de courgettes ou de carottes avec menthe, sel et poivre. Des brocolis ou une purée de carottes et les soufflés, les œufs-cocotte prennent de la saveur, se colorent... et deviennent plus intéressants sur le plan nutritionnel.



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

