

Légumes  
en conserve  
et surgelés

# Tout savoir sur ces précieux alliés



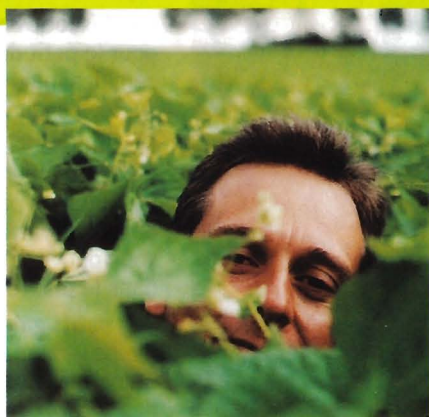
Cela va peut-être vous surprendre... mais, en conserve ou surgelés, les légumes nous apportent une grande partie des nutriments dont nous avons besoin. L'intelligence humaine est derrière cette prouesse technologique. Explications.

## Derrière chaque légume, des spécialistes

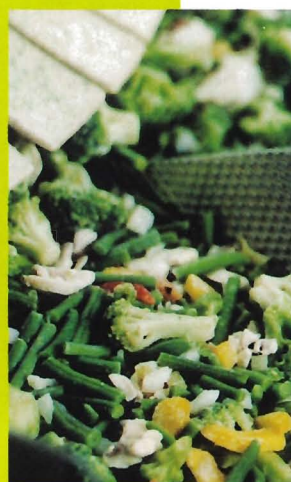
Une région adaptée, la meilleure terre, la bonne saison... Les légumes destinés à la conserve et la surgélation sont le produit d'un véritable savoir-faire. Rien d'étonnant alors d'apprendre que des fiches d'identité sont établies pour chaque légume, ce qui permet aux professionnels d'assurer une parfaite traçabilité. Une filière spécialisée aux règles strictes qui fait le bonheur du consommateur en lui offrant tout simplement la qualité et la saveur.

## Les conserves sont... sans conservateurs !

Conserve ne veut absolument pas dire conservateur ! Il s'agit en réalité d'un procédé de conservation qui répond à des règles extrêmement précises permettant de préserver au mieux les qualités nutritionnelles des légumes. Pour cela, entre la récolte et la fermeture de la boîte, il ne doit s'écouler que quelques heures. C'est



pourquoi les conserveries sont implantées au cœur même des régions de production, au plus près des champs.



## Surgélation et congélation, rien à voir

La surgélation impose une rapidité d'action dans le but, bien sûr, de préserver les qualités nutritionnelles des légumes. Dans les heures qui suivent la récolte, le cœur du légume doit être amené à -18°. Entiers ou coupés, en purée, assaisonnés, mélangés ou encore cuisinés, les légumes surgelés nous apportent toute la saveur des légumes fraîchement cueillis.

## Une assiette de vitamines toute l'année pour toute la famille

Nous savons tous qu'il est recommandé de manger des légumes tous les jours. Déjà lavés et épluchés, les légumes prêts à l'emploi sont une façon toute simple de s'en régaler. Autre atout : ils nous permettent de profiter en toute saison des saveurs des haricots verts, épinards, petits pois croquants et autres brocolis...



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

