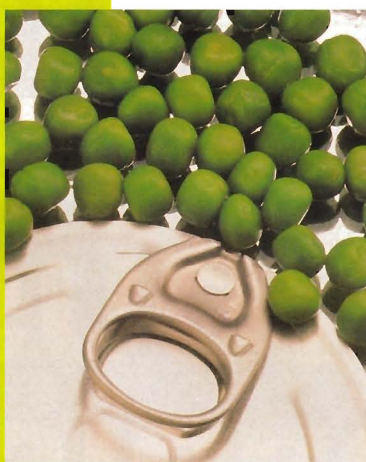


Légumes

en conserve
et surgelés

Bons pour tous



Vitaminez votre hiver

Petits pois, brocolis, haricots verts, carottes... envie de verdure en plein hiver ? Conserves et surgelés sont alors une aubaine. Simples à préparer (pas de corvée de nettoyage ni d'épluchage, cuisson rapide...), les légumes tout prêts ont en plus l'avantage de préserver les nutriments, ce qui en fait des alliés santé d'une qualité irréprochable... on aurait donc tort de ne pas y avoir recours chaque jour : pour accompagner une viande ou un poisson bien sûr, mais aussi en entrée, en soupe, en salade voire en plat complet avec quelques cubes de fromage.

Une filière qualité qui nous garantit le meilleur

Les légumes en conserve et surgelés ont des qualités nutritionnelles proches de celles des légumes frais. Une prouesse due bien sûr à une filière de production aux critères stricts.

- La traçabilité de chaque légume est assurée grâce à une fiche d'identité qui le suit du champ à la mise en boîte.
- La récolte est effectuée - toujours à pleine maturité - quelques heures après la cueillette et les légumes sont traités aussitôt après récolte : ces méthodes ultra-perfectionnées et cette extrême réactivité sont les garants de leur fraîcheur et de leur richesse en nutriments.
- Pas de conservateurs.
- Pas d'additifs chimiques, ni de colorants.
- Une durée de conservation exceptionnelle : 3 ans de qualité garantie pour les conserves. 24 à 30 mois selon les légumes pour les surgelés.

Sachez vous en régaler

Crus ou cuits, entiers ou en morceaux, en potage ou en salade... conserves et surgelés offrent un vaste éventail de saveurs, de couleurs et d'utilisations.

Légumes en conserve

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

En salade : flageolets, haricots verts, lentilles se relèvent de vinaigrette, moutarde et échalotes, et peuvent s'enrichir de tomates ou feuilles de salade.

Avec des pâtes ou des pommes de terre : ajoutez petits pois, haricots ou macédoine de légumes revenus dans de l'huile d'olive.

Légumes surgelés

En soupe, en purée, en poêlée (printanière, forestière, exotique...), les surgelés se dégustent de mille façons et ensoleillent les menus d'hiver. Pensez aussi aux ratatouilles, aux gratins de chou-fleur, aux épinards à la crème... ces plats tout prêts ont toujours beaucoup de succès.



5 légumes et fruits par jour telles sont les recommandations de santé publique. **Frais, en conserve ou surgelés peu importe : l'important est d'en manger tous les jours et de varier les plaisirs afin de diversifier les apports vitaminiques.**

