

Les légumes : comment les acheter, les conserver et les servir?

Parfois boudés des petits et des grands, les légumes sont pourtant colorés, savoureux et s'ajoutent parfaitement à toutes les sauces. Au cours de l'année, il est possible de se les procurer presque tous, et ce, à tout moment.



Les légumes constituent des réserves de vitamines, de minéraux et de fibres. De plus, ils contiennent une quantité considérable d'antioxydants, des composés recherchés pour empêcher l'oxydation, donc le dommage fait aux cellules, et ainsi prévenir certains cancers et maladies cardio-vasculaires. Afin de maximiser votre apport en nutriments, la clé est de varier et d'en consommer tout au long de la journée.

Au marché, le meilleur choix de légumes s'arrête sur :

- La **couleur vive**, qui est synonyme de richesse en vitamines, minéraux et antioxydants (sans oublier les oignons et l'ail, également riches en antioxydants).
- Les légumes **exempts** de moisissure et de fentes où pourraient se loger des micro-organismes susceptibles de contaminer le reste du sac. Les feuilles devraient être croquantes.
- **La fraîcheur**; il faut donc acheter des légumes qui seront consommés dans les prochains jours, exception faite des légumes racines et des tubercules.
- Les légumes de **saison**, qui demeurent la meilleure façon de les consommer à leur fraîcheur optimale.
- Les légumes provenant **d'agriculteurs locaux**, pour leur fraîcheur et pour le geste écologique.
- Les légumes **congelés**, lorsque les légumes frais sont hors saison et hors de prix. Contrairement aux légumes en conserve, les légumes congelés offrent plus de nutriments que certains légumes cueillis avant maturité et conservés trop longtemps avant d'être consommés.

À la maison, les légumes se conservent :

- **Selon leur type**; les légumes racines se conservent dans un endroit frais et sombre, alors que les autres légumes se gardent dans le tiroir prévu à cet effet dans le réfrigérateur.
- **Sans avoir été lavés** avant la conservation.

Si des légumes se trouvent dans votre réfrigérateur depuis trop longtemps, jetez-les. Les légumes présentant des traces de moisissures, une mauvaise odeur ou une apparence visqueuse peuvent contenir des micro-organismes potentiellement nocifs.

À table, les légumes se servent :

- **Lavés**, à l'aide d'une brosse à légumes, afin d'enlever les résidus potentiels de terre ou de pesticides sur la pelure comestible.
- **Avec la pelure**, si elle est comestible, afin de bénéficier des nutriments et des fibres qui la composent.
- **Crus**, coupés en morceaux et préparés d'avance, afin d'en avoir à portée de main en tout temps.
- **Cuits rapidement**, soit en sauté, au micro-ondes ou à la vapeur. Réutilisez l'eau de cuisson dans vos

soupes et vos sauces. Lorsque soumises à une chaleur trop élevée ou plongées dans une trop grande quantité d'eau pendant trop longtemps, certaines vitamines, comme la vitamine C et l'acide folique, sont détruites.

Ajoutez des légumes à votre assiette :

- Ajoutez des légumes **râpés** à vos mélanges de pains, muffins et biscuits.
- Variez les types de laitues et ce que vous ajoutez à vos salades : aragula, chicorée, pissenlits, feuilles de moutarde, épinards et cresson.
- Essayez les **sautés** de légumes et de tofu, de poulet ou de fruits de mer.
- Ajoutez des morceaux de légumes à vos **sauces** favorites.
- Optez pour des collations de légumes **frais**, préalablement coupés en morceaux.
- Épaississez vos **sauces** et vos **soupes** par de la **purée** de légumes, au lieu de crème ou de lait entier.

N'hésitez plus à remplir votre prochain panier d'épicerie de bons légumes et ajoutez-les à chacun de vos repas. Jumelés aux fruits, consommez-en de 7 à 10 portions par jour.

Dernière mise à jour : 3 mars 2008