

goûter

TENDANCE HEALTHY,

QUAND LES FRUITS ET LÉGUMES DEVIENNENT STARS

Smoothies de concombre, cure de fruits, les étals colorés et l'arrivée du printemps nous donnent envie de faire un grand ménage de printemps dans les placards.

Détox ou intox? Toutes nos recettes pour clarifier ces informations et garder la pêche!

QUELS BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ?

Même le ministère de l'Agriculture nous demande «d'appuyer sur le champignon» quand il s'agit d'augmenter notre consommation de légumes et de fruits. En consommant 5 portions par jour, soit 400 gr, diminuerait significativement le risque de certains cancers, les maladies cardio-vasculaires, le diabète, etc. Constitués principalement d'eau, ils contribuent à maintenir notre hydratation. En effet, 30% de l'eau dont nous avons besoin provient de notre alimentation s'additionnant ainsi au 1,5 litre d'eau de boisson recommandé par jour.

Les fruits et légumes nous permettent de combler nos besoins en fibres, minéraux, vitamines et antioxydants. Les légumes à feuilles vertes seront une bonne source de calcium et de potassium. Surgelés ou en conserve, issus de l'agriculture biologique ou conventionnelle, en purée ou crus, l'important pour obtenir un bénéfice pour la santé, c'est d'en consommer!



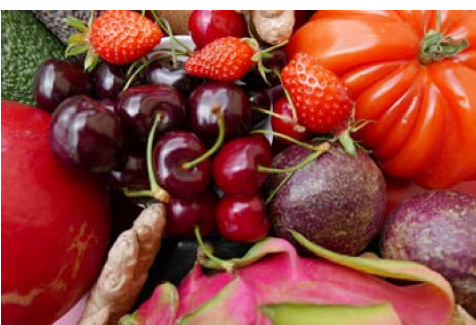
QUE VEUT DIRE CONSOMMER 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR?

Une portion de fruit ou de légume représente un volume de la taille d'un poing ou deux cuillères à soupe pleine, soit une petite pomme, une poignée de fraises, une poignée de haricots verts ou encore une compote sans sucre ajouté. On essaye de consommer autant de fruits que de légumes. Cependant, rappelons que les fruits contiennent du sucre; aussi sont-ils à consommer avec modération. On privilégiera les smoothies tout légume ou les mélanges de légumes et fruits.

Préférez la consommation des fruits entiers, plus riches en fibres, plus volumineux et donc plus rassasiants que les jus. Quand nous mangeons «liquide», nous pouvons ingérer de grande quantité de sucre sans nous en rendre compte. Ainsi, un verre de jus de fruits, même pressés, compte pour une seule portion de fruits et de légumes, les quatre autres devant provenir d'autres sources (purée, légumes crus, soupe de légumes, etc.).

Envie d'un petit jus pour se faire plaisir? Essayez de garder la peau des fruits, riche en vitamines, et conservez les pulpes riches en fibres. Pour obtenir une texture douce, crémeuse et rassasiante, associez un végétal riche en eau (concombre par exemple) avec un autre riche en fibres (pomme) et pour optimiser sa valeur nutritionnelle, variez les familles d'aliments et les couleurs.

Photos fruits & légumes ©Mikléd Forman



COMMENT GARDER TOUS LES BÉNÉFICES DE CES ALIMENTS ?

Préparer vos jus et smoothies au dernier moment pour préserver toutes les vitamines, notamment la vitamine C, très sensible à la lumière. Consommez vos légumes et fruits dans les 2 à 3 jours qui suivent vos achats. Conservez-les dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Pas le temps de faire le marché? Ne culpabilisez pas! Achetez vos légumes bruts surgelés. Vous éviterez ainsi de gaspiller. Avec les techniques industrielles d'aujourd'hui, leurs qualités nutritionnelles sont préservées. C'est le blanchiment des légumes verts avant surgélation qui va leur faire perdre certaines vitamines. Mais cette cuisson de quelques secondes est nécessaire pour stopper les réactions qui vont détériorer le goût et l'aspect des légumes.

Pour préserver les vitamines de vos légumes, préférez la cuisson à la vapeur. Une cuisson à l'eau bouillante se fera sans couvercle et le moins longtemps possible, protégeant ainsi la chlorophylle des légumes verts, antioxydant naturel synthétisé par les plantes. Comme pour les pâtes, préférez la cuisson al dente si l'aliment le permet! Sachez que certains antioxydants, comme les caroténoïdes, qui procurent la couleur orangée à bons nombres de légumes et fruits (carottes, poivrons, agrumes, etc.) sont mieux absorbés quand ils sont chauffés. Au-delà d'être antioxydants, certains caroténoïdes seront convertis en vitamine A par notre corps. Vive la sauce tomate et la purée de carotte!



« J'AIME PAS LES ÉPINARDS ! »

Seulement 20% des enfants consomment cinq portions de fruits et légumes par jour. Difficile de convertir les plus jeunes aux légumes... et même certains adultes. Pour verdir leur assiette, mixez sur les soupes mixées finement et les smoothies de légumes. Frais ou faciles à boire, agrémentés de graines de cumin, de coriandre, d'un trait de citron, exotiques ou classiques, ils raviront les palais exigeants. Mixez vos légumes à des féculents ou préparez-les en gratins ou tartes colorées.

Imparables, lancez-vous dans un atelier pliage en cuisine avec les samossas que vous pourrez fourrer aux légumes et à la viande. Testé sur les plus grands réfractaires à la verdure, le samossa chèvre-épinards avec une touche de miel est en général un succès. Pour des apéritifs légers et gourmands, pourquoi ne pas remplacer le pain de vos canapés par des feuilles d'endives ou du radis noir. Feuilles garnies de roquefort et noix, tranche de saucisson sur lamelle blanche, votre dîner n'en sera que plus léger et créatif. ■

Hélène Coulombeix



RECETTES SMOOTHIE 100% VÉGÉTAL

À presser ensemble, de préférence avec un extracteur à froid.

- Pommes, courgettes, gingembre
- Betterave, carotte, gingembre
- Pomme, poire, fenouil, citron
- Céleri, pomme, gingembre, citron
- Pomme, poire, kiwi, orange et brocoli!

TARTE À LA RATATOUILLE

Pour l'apéritif ou pour dîner, une recette facile pour petits et grands!

Sur une pâte feuilletée ou pâte brisée crue, mettre un fond de tomates parfumé, ou non, aux herbes.

Couper en tranches très fines 1 aubergine, 2 petites tomates, 1 courgette moyenne. Poser sur la tarte 1 tranche de chaque légume bien serrée de façon concentrique. Faites revenir un oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent avec quelques graines de cumin et de l'huile d'olive. Parsemer ces oignons sur votre tarte. Ajouter le fond de tomates restant, dilué avec au besoin un peu d'eau sur la tarte pour l'hydrater. Ajouter un mélange d'herbes de Provence à votre convenance. Répartir du gruyère râpé ou pourquoi pas de la mozzarella sur cette tarte et enfourner à 180°C pendant 20 à 30 minutes. Les légumes vont cuire tout doucement dans leur jus et celui de la tomate.

