

LÉGUMES CONGELÉS, FRAIS OU EN CONSERVE Quel est le meilleur choix santé?

L'hiver, plusieurs personnes diminuent leur consommation de légumes. Pourtant, le choix ne manque pas! Regard sur la valeur nutritive des légumes disponibles, qu'ils soient frais, congelés ou en conserve.

● Les légumes frais

C'est le temps de consommer des légumes de saison (navet, panais, pomme de terre, chou, carotte, poireau, céleri-rave, betterave et endive). En plus d'être peu coûteux, ils contiennent davantage de glucides, ce qui contribue à nous donner suffisamment d'énergie pour braver le froid.

● Les légumes surgelés et congelés

La surgélation et la congélation freinent la détérioration des aliments, mais elles ne l'arrêtent pas: c'est pourquoi la plupart des légumes doivent être blanchis avant d'être surgelés ou congelés. Le blanchiment, qui consiste à chauffer les légumes pendant un court laps de temps, permet de suspendre l'activité des enzymes et d'ainsi conserver la texture, la couleur et la saveur des aliments. Toutefois, cette précuisson, entraînant la perte de nutriments, doit être brève — le temps de blanchiment varie d'un légume à l'autre. On plonge ensuite les légumes blanchis dans l'eau glacée.

La surgélation, qui est un procédé industriel, préserve mieux les vitamines et les minéraux que la congélation, car le refroidissement est réalisé quelques heures après la récolte. Ainsi, le temps d'activité enzymatique responsable de la détérioration des végétaux est réduit au minimum. Lorsqu'on achète des fruits ou des légumes frais et qu'on les congèle à la maison, l'intervalle entre la récolte et la congélation est beaucoup plus long. Résultat: les enzymes se sont déjà attaquées aux vitamines et minéraux, si précieux.



Peu importe la saison, j'achète toujours mes légumes frais. L'idée est de les acheter en plus petites quantités afin d'éviter le gaspillage.