

LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON !

(ET LOCAUX)

Par *Lise de Crevoisier*

Des fruits et légumes adaptés à nos besoins nutritionnels !

En fonction des saisons, notre corps a des besoins différents. En hiver, avec le froid et le manque de soleil, il réclame plus de nutriments et de vitamine C. Parfait ! Les fruits et légumes d'hiver se chargent de nous les apporter.

En quoi sont riches les fruits et légumes d'hiver ?

- **Fibres** : contrôlent le taux de mauvais cholestérol, abaissent le taux de sucre, assurent un bon transit intestinal et favorisent une meilleure satiété (permet par exemple de diminuer la quantité de féculent pour un rééquilibrage alimentaire)
- **Vitamine C** : lutte contre la fatigue et booste l'immunité
- **Potassium** : régule la pression artérielle
- **Calcium et phosphore** : favorisent la croissance ou la solidité des os et des dents
- **Magnésium** : lutte contre la fatigue et le stress
- **Fer non héminique** (d'origine végétale, non animale) : aide à l'oxygénation du sang et des cellules
- Plus ou moins grande quantité de **glucides** : fournissent de l'énergie
- **Antioxydants** : molécules anti-âge qui participent à protéger les cellules des radicaux libres liés au vieillissement. Ils protègent la peau, le cœur, les yeux et sont préventifs pour les cancers, les maladies inflammatoires, la maladie de Parkinson et l'Alzheimer.
Quelques noms d'antioxydants :
 - Les **caroténoïdes** : le bêta carotène, le lycopène (se trouve dans la tomate), la lutéine, la zéaxanthine, le resvératrol (surtout dans le raisin)
 - Les **flavonoïdes** : anthocyanes et tanins (les plus courants)

Les bonnes raisons de consommer des fruits et légumes de saison ?

- **Riches en vitamines, minéraux et antioxydants** : récoltés à maturité, les fruits et légumes de saison sont gorgés de bons éléments.
- **Moins chers** : acheter local et de saison permet d'économiser les coûts de transport (et de diminuer son empreinte carbone).
- **Mieux pour la planète** : moins de transport, moins de pesticides, moins de ressources utilisées donc moins de pollution !
- **Meilleur goût** : n'ayant pas besoin d'être cultivés en serres, ils ont un meilleur ensoleillement, une meilleure pluie et donc un meilleur goût ! En plus, ils ne sont pas récoltés avant leur maturité.
- **Pas forcément traités** : les produits de saison ont moins besoin de pesticides ou d'autres produits chimiques pour leur permettre de se développer.
- **Conservation plus longue** : grâce au transport réduit, les produits sont récoltés à maturité et leur conservation est plus longue !

Variez les **couleurs** de vos recettes !

Que ce soit dans l'assiette ou sur la journée, mélangez les couleurs des végétaux. Chaque couleur correspond à un apport en particulier ! On trouvera, par exemple, plus ou moins d'antioxydants différents en fonction des couleurs. La ratatouille et les salades de fruits sont bonnes pour le plaisir des yeux mais aussi pour l'apport en nutriments !

VIOLET

→ Riches en anthocyanes et resvératrol. Ils aident à renforcer les défenses immunitaires, ont un fort pouvoir anti-inflammatoire et combattent le vieillissement.

JAUNE, ORANGE

→ Riches en bêta-carotène et flavonoïdes pour une bonne vision, une meilleure croissance et une protection de la peau.

VERT

→ Riches en vitamine B9, bêta-carotène, chlorophylle, lutéine, zéaxanthine (légumes verts à feuilles). Ils participent à la lutte contre certains cancers, le diabète et les maladies cardiovasculaires.

ROUGE, ROSE

→ Riches en lycopène (surtout présent dans la tomate cuite, qui peut être consommée l'hiver en conserve, sauce tomate ou concentré de tomate). Protège la peau, limite le risque de cancer de la prostate.

BLANC, GRIS

→ Riches en allicine, une substance qui réduit le risque de cancer (surtout dans l'ail) et les risques d'AVC (accident vasculaire cérébral).

NB : La pomme de terre ne correspond à aucune couleur. C'est un légume considéré comme un féculent, en raison de sa richesse en amidon et de son apport calorique important. Les pommes de terre sont à consommer comme le riz, la semoule, les pâtes...

DÉCEMBRE

POMME	BETTERAVE
POIRE	OIGNON ROUGE
KAKI	CHOU ROUGE
PHYSALIS	CAROTTE
CITRON	COURGES :
MANDARINE	<i>patidou, butternut, potiron, citrouille, potimarron...</i>
CLÉMENTINE	PATATE DOUCE
ORANGE	CHOU FRISÉ (chou Kale)
KIWI	CHOU DE BRUXELLES
PAMPLEMOUSSE	CÉLERI-BRANCHE
ORANGE SANGUINE	EPINARD
	MÂCHE
	FRISÉE
	ECHALOTE
	AIL
	OIGNON
	POIREAU
	CÉLERI-RAVE
	RUTABAGA
	CHOU
	CHOU-FLEUR
	CHOU BLANC
	CROSNE
	ENDIVE
	TOPINAMBOUR
	NAVET
	PANAIS
	RADIS
	SALSIFIS
	POMME DE TERRE

JANVIER

POMME	BETTERAVE
POIRE	OIGNON ROUGE
KAKI	CHOU ROUGE
PHYSALIS	CAROTTE
CITRON	COURGES :
MANDARINE	<i>patidou, butternut, potiron, citrouille...</i>
CLÉMENTINE	PATATE DOUCE
ORANGE	CHOU FRISÉ (chou Kale)
KIWI	CHOU DE BRUXELLES
PAMPLEMOUSSE	CÉLERI-BRANCHE
ORANGE SANGUINE	EPINARD
	MÂCHE
	FRISÉE
	AIL
	OIGNON
	POIREAU
	CÉLERI-RAVE
	CHOU
	CHOU-FLEUR
	CHOU BLANC
	CROSNE
	ENDIVE
	TOPINAMBOUR
	NAVET
	PANAIS
	RADIS
	SALSIFIS
	POMME DE TERRE

FÉVRIER

POMME **BETTERAVE**
POIRE **OIGNON ROUGE**
PHYSALIS **CHOU ROUGE**
CITRON **CAROTTE**
MANDARINE **COURGES :**
CLÉMENTINE *patidou, butternut, potiron,*
citrouille...
ORANGE **PATATE DOUCE**
KIWI **CHOU FRISÉ** (chou Kale)
PAMPLEMOUSSE **CHOU DE BRUXELLES**
ORANGE SANGUINE **EPINARD**
MÂCHE
FRISÉE
AIL
OIGNON
POIREAU
CÉLERI-RAVE
CHOU
CHOU-FLEUR
CHOU BLANC
CROSNE
ENDIVE
TOPINAMBOUR
NAVET
PANAIS
SALSIFIS
POMME DE TERRE

MARS

POMME **BETTERAVE**
POIRE **OIGNON ROUGE**
CITRON **CAROTTE**
ORANGE **COURGES :**
KIWI *patidou, butternut, potiron,*
citrouille...
PAMPLEMOUSSE **PATATE DOUCE**
ORANGE SANGUINE **CHOU FRISÉ** (chou Kale)
CHOU DE BRUXELLES
EPINARD
FRISÉE
ASPERGE
AIL
OIGNON
POIREAU
CÉLERI-RAVE
CHOU
CHOU-FLEUR
CHOU BLANC
CROSNE
ENDIVE
TOPINAMBOUR
NAVET
PANAIS
SALSIFIS
RADIS NOIR
POMME DE TERRE

Les meilleurs antioxydants

FRUITS :

LITCHIS, RAISIN,
POMMES, FIGES

LÉGUMES :

ARTICHAUTS,
PERSIL, CHOU
DE BRUXELLES,
BROCOLIS, CÉLERIS

Riche en fibres

FRUITS :

POMMES,
PRUNEAUX,
FIGES

LÉGUMES :

PANAIS, SALSIFIS,
CHOUX, NAVETS,
MAÏS, LÉGUMES SECS,
POIREAUX
LÉGUMES À FEUILLES

Les champions de la vitamine C

LE KIWI,
LE CITRON

(mais pas dans l'eau chaude),

LE PERSIL,
LE CHOU KALE

La meilleure soupe

chou kale, carotte, oignon, ail et
pomme de terre

Astuce

Dans un repas, consommer
des aliments riches en **fer**
(viande ou végétaux) avec des
aliments riches en **vitamines C**
(kiwi, orange,...) pour **faciliter**
l'absorption du fer !

LA RECETTE

Patidou cocotte au fromage de brebis

Par **Hélène Borderies**

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 patidous moyens
- 4 œufs
- 150 g de fromage de brebis
- 4 cuillerées à soupe de crème épaisse entière
- Huile d'olive
- Pain de campagne
- Quelques brins de ciboulette
- Fleur de sel, poivre

Préparation

- Découper le dessus des courges et les vider.
- Précuire les courges creusées et leurs chapeaux en les plongeant 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante et huiler l'intérieur à l'aide d'un pinceau. Saler et poivrer puis les enfourner 40 minutes à 170 °C.
- Contrôler la cuisson en piquant la chair avec un couteau : elle doit être cuite mais assez ferme pour se tenir. Égoutter les courges si nécessaire.
- Râper le fromage de brebis.
- Augmenter la température du four à 180 °C. Déposer un peu de fromage de brebis râpé au fond de chaque courge, casser un œuf dessus, ajouter la crème et râper à nouveau un peu de fromage. Saler et poivrer.
- Enfourner 10 à 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit cuit. Parsemer de ciboulette ciselée et déguster avec des mouillettes de pain de campagne.

Bon appétit !

Retrouvez cette recette et tant d'autres dans le superbe livre « **Courges toujours** » d'Hélène Borderies, aux éditions Marabout, 19,90 euros.

JEU CONCOURS : GAGNEZ VOTRE LIVRE !

Nous vous proposons de gagner un exemplaire dédié de « Courges toujours » ! Comment ? Envoyez-nous par mail votre plat d'hiver préféré à contact@vocationsante.fr (avant le 3 janvier 2023, tirage au sort du gagnant parmi l'ensemble des participants).



FICHE RÉALISÉE AVEC

Valérie Coureau

Dététicienne-nutritionniste en libéral à Morangis (91)
Son site internet : www.votredieteticienne.fr

Les conseils cuisine !

- Pour un meilleur apport en vitamines et fibres, préférez les fruits et légumes crus.
- Évitez de laisser tremper les végétaux trop longtemps dans l'eau pour ne pas perdre trop de vitamines. Passez-les sous un filet d'eau !
- Évitez de faire chauffer les aliments à trop haute température ou trop longtemps pour ne pas perdre de minéraux et vitamines.
- Pour la cuisson des légumes, préférez : la cuisson à la vapeur / la cuisson au four à basse température / la cuisson très rapide au wok ou à la poêle / en soupe.
- Pour les légumes riches en inuline (topinambour, navets, choux,...), cuisez-les dans de l'eau avec du bicarbonate de soude. L'inuline est une fibre difficile à digérer et le bicarbonate de soude permet de mieux la digérer (ne marche que pour une cuisson dans de l'eau !).