

Fruits et légumes : pour des teneurs optimales en vitamines et minéraux ...

Pour préserver au mieux les qualités nutritionnelles des fruits et des légumes, voici quelques conseils :

- L'achat

Achetez des légumes et des fruits frais de saison : directement chez le producteur ou faites votre petit potager maison, cueillez le fruit ou le légume à maturité pour un maximum de vitamines, de minéraux et de saveurs.

- La conservation

Certains fruits et légumes tels que les framboises, les fraises, la salade, les oranges, les clémentines, le citron... gagnent à être conservés au réfrigérateur. D'autres se conservent très bien à température ambiante : tomates, bananes, mangues...

Certains fruits et légumes peuvent être conservés longtemps sans endommager leur teneur vitaminique : les oranges, les pommes... D'autres, plus fragiles, doivent être consommés plus rapidement : salade, asperges, pêches, abricots...

Les fruits et les légumes surgelés au naturel, cueillis à maturité et rapidement surgelés, préservent leurs teneurs en vitamines et minéraux.

- La préparation

Trop de manipulations entraînent une perte en vitamines et minéraux du fruit et du légume. Le tranchage doit être proche de la consommation. De ce fait, certains fruits et légumes pré-coupés du supermarché ont des teneurs en vitamines B9 (acide folique) et vitamine C moindres (vitamines fragiles).

- Le nettoyage

Rincez les fruits et les légumes plutôt que de les laissez tremper car certains minéraux et vitamines sont hydrosolubles. Après un trempage, les apports en vitamines et minéraux auront donc diminué.

Pour les peaux comestibles (exemple : pomme, poire, concombre, courgette, aubergine...), brossez les fruits et les légumes au lieu de les peler. Sous la peau, il y a des teneurs en fibres, vitamines et minéraux intéressantes.

- La cuisson

Vous aurez beau avoir des fruits et des légumes frais, conservés et préparés dans les meilleures conditions, si vous les faites bouillir longtemps dans une grande quantité d'eau, la valeur nutritionnelle sera moins intéressante.

De ce fait, idéalement, optez pour un mode de cuisson rapide dans peu ou pas d'eau : à la poêle, au wok, au four... Si vous faites bouillir un légume, récupérez l'eau de cuisson pour réaliser une soupe et ainsi récupérer les vitamines et les minéraux.