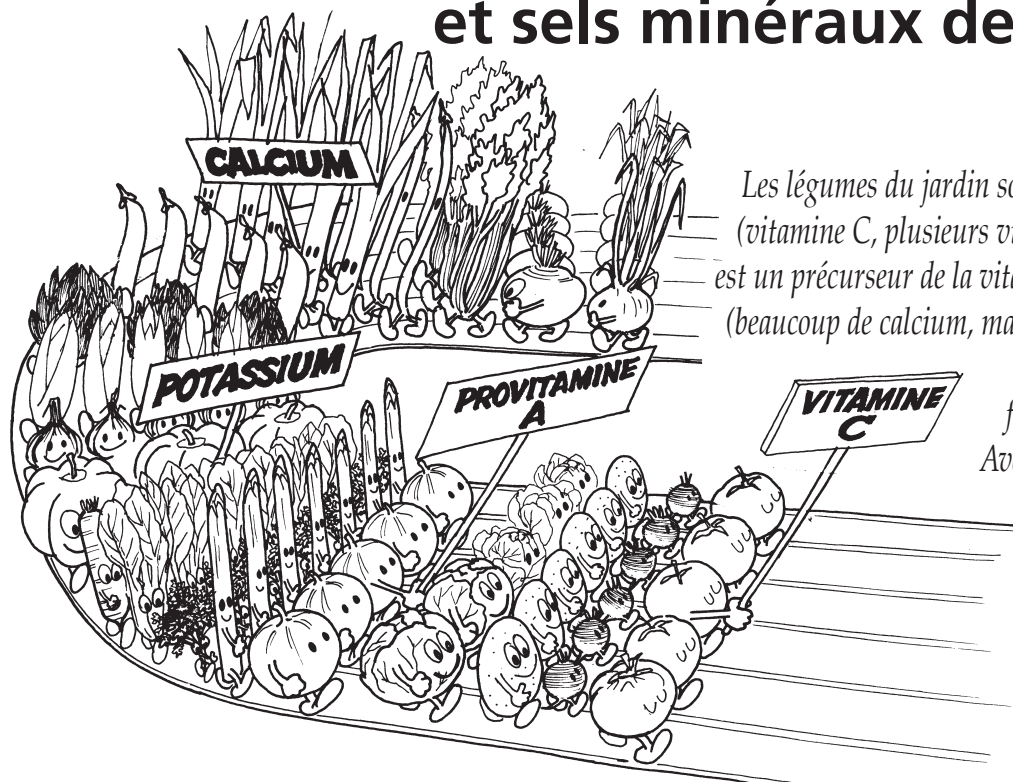


DU POTAGER A L'ASSIETTE : profitez pleinement des vitamines et sels minéraux de vos légumes



Les légumes du jardin sont une source importante de vitamines (vitamine C, plusieurs vitamines du groupe B, le carotène qui est un précurseur de la vitamine A) et de sels minéraux (beaucoup de calcium, mais aussi du potassium, du magnésium, du fer...), indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Avec quelques conseils pour préserver toutes leurs qualités au moment de leur préparation et de leur cuisson, vous en profiterez pleinement.

Les légumes riches en vitamines

- *Provitamine A* Carotte, épinard, persil, cerfeuil, potimarron, courge, chou, bette, tomate, haricot, asperge, chicorée, endive, laitue, melon, navet.
- *Vitamine B1* Petit pois, maïs doux, carotte, poireau, asperge, persil, ail, pomme de terre, chou, cresson, oseille, épinard, artichaut, navet.
- *Vitamine B2* Petit pois, persil, épinard, asperge, cresson, chou, laitue, endive, haricot vert.
- *Vitamine B3* Petit pois, maïs doux, persil, asperge, chou, pomme de terre, cresson, haricot vert, endive, épinard, aubergine.
- *Vitamine B5* Pomme de terre, céleri, petit pois, asperge, laitue, épinard, concombre, carotte, tomate, chou, oignon, navet, radis, cresson.
- *Vitamine B6* Chou, pomme de terre, carotte, haricot vert, petit pois, tomate, laitue.
- *Vitamine C* Persil, oseille, poivron, cresson, chou, épinard, fenouil, bette, oignon, mâche, asperge, pomme de terre, navet, petit pois, carotte, radis, laitue.
- *Vitamine E* Haricot vert, petit pois, chou, persil, céleri, laitue, carotte, épinard, tomate, oignon, poireau, betterave, asperge.
- *Vitamine K* Epinard, chou, cresson, laitue.

Les légumes riches en minéraux

- *Potassium* Persil, fenouil, épinard, bette, courge, potiron, artichaut, ail, chou, oseille, endive, petit pois, cresson, carotte, céleri, betterave.
- *Calcium* Cresson, persil, oignon, chou, poireau, bette, fenouil, endive, épinard, navet, céleri, haricot vert.
- *Magnésium* Epinard, persil, bette, aubergine, oignon.
- *Fer* Persil, épinard, bette, concombre, petit pois, oignon, cresson, poireau, cornichon, fenouil, betterave, courge, courgette, potiron, céleri, haricot vert, mâche.
- *Cuivre* Cresson, oseille, poireau, petit pois, persil, épinard, haricot vert, artichaut, chou, carotte, betterave.

Quelques conseils de préparation et de cuisson pour profiter pleinement des qualités de vos légumes

Après avoir été cueillis, les légumes évoluent et perdent progressivement leurs vitamines. Il convient de les récolter au fur et à mesure de vos besoins et de les consommer aussitôt.

Mais les modes de préparation et de cuisson ont également une influence sur la teneur en vitamines et en sels minéraux de vos légumes. En effet, ces éléments peuvent diffuser dans l'eau de lavage ou de cuisson. De plus, les vitamines peuvent se dégrader rapidement sous l'action de la chaleur.

En été, vous mangez plus facilement vos légumes du jardin en crudités. En hiver, vous les appréciez dans les soupes, les potages ou cuits. En suivant quelques conseils, vous profiterez au mieux des vitamines et sels minéraux de vos légumes.

Crus, pour garder les vitamines et les sels minéraux

Les légumes consommés crus (tomate, radis, salade, concombre, carotte, endive, cresson, melon...) et juste après leur récolte peuvent conserver le maximum de leurs vitamines et sels minéraux. Pour cela, lavez rapidement les légumes entiers : vous éviterez les pertes par diffusion. Si l'épluchage est nécessaire, il devra être fin et modéré car c'est la partie sous la peau qui est la plus riche en vitamines. Enfin, évitez de trop découper vos légumes car cela favorise également les pertes par diffusion et oxydation.

La vapeur, ça conserve

La meilleure façon de cuire vos légumes frais est à la vapeur, en autocuiseur. Laissez-les cuire juste ce qu'il faut ; ils doivent rester croquants et conservent ainsi toute leur saveur et le maximum de leur valeur nutritive. Si vous les cuisez à l'eau, ne la salez pas car vous augmenterez les pertes par diffusion. Mettez vos légumes dans l'eau lorsque celle-ci sera proche de l'ébullition et laissez cuire de quelques secondes à quelques minutes. Vous conservez ainsi le maximum de vitamines. Si la cuisson est prolongée, par exemple pour une soupe ou un potage, conservez l'eau de cuisson. Vous récupérez ainsi les vitamines et les minéraux qui auront diffusé dans l'eau.

Congelés ou stérilisés ?

Si vous souhaitez conserver vos légumes produits durant l'été pour les consommer durant l'automne et l'hiver, préférez la congélation. Les pertes seront moins élevées que la stérilisation en bocaux où l'eau des légumes, qui contient une partie des vitamines et des minéraux, est le plus souvent jetée. De plus, la congélation conserve mieux la saveur de vos légumes.

Pour que les pertes en vitamines soient les plus faibles, il est nécessaire de blanchir préalablement vos légumes avant de les congeler. Pour cela, vous les plongerez brièvement dans de l'eau bouillante.