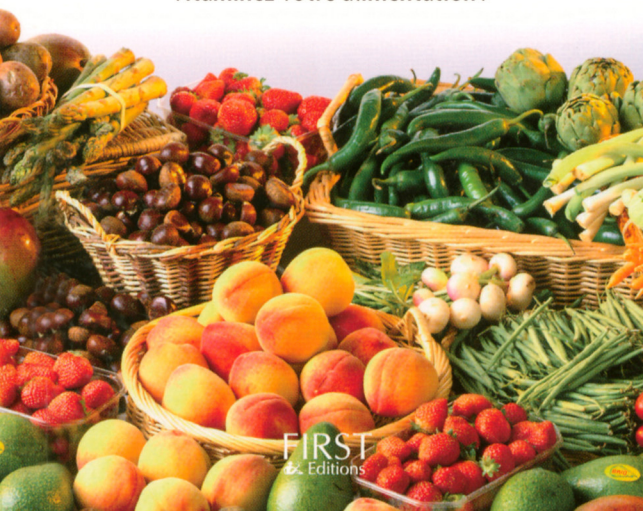


5 fruits et légumes par jour !

Sylvie Jouffa

Annick Champetier de Ribes

Vitaminez votre alimentation !



FIRST
Editions

5 fruits et légumes
par jour!

5 fruits et légumes par jour!

Sylvie Jouffa Annick Champetier de Ribes

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2009

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2009

Conception couverture et mise en page : Olivier Frenot

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

Introduction

d'Annick Champetier de Ribes

Quand on parle de légumes ou de fruits, la plupart des gens pensent régime avec toutes les connotations négatives se reportant à la notion de restriction.

« Je ne suis pas un lapin, je n'ai pas les moyens, je n'ai pas le temps, je n'aime pas, je ne suis pas au régime... »

Les fruits et légumes ont été tellement galvanisés par les nutritionnistes qu'ils apparaissent maintenant comme des aliments « bonne santé » ou diététiques, donc incompatibles avec le plaisir.

Et pourtant aucun autre groupe d'aliments n'offre une telle palette de couleurs, de textures, de goûts aussi différents. Le temps de cuisson est généralement beaucoup plus court que celui des pommes de terre ou du riz. Quant au prix, il est à comparer avec les desserts sucrés proposés en remplacement des fruits et légumes de saison comme les poireaux, carottes, choux en hiver ou

les salades en été, voire les conserves qui représentent un faible pourcentage des dépenses consacrées à la nutrition. Je voudrais insister sur la notion de nutrition car les légumes sont bien sûr intéressants dans le cadre d'un régime amaigrissant, mais il faut rappeler qu'ils doivent absolument être consommés quotidiennement dans le cadre d'une alimentation **normale**. Il ne s'agit pas d'un luxe superflu réservé aux plus nantis ou aux obsessionnels de la diététique ; notre organisme a besoin de fibres, de minéraux, de vitamines et, pour couvrir ces apports, nous devons consommer au moins une portion de légumes cuits par jour et au moins un élément cru à chaque repas. Cela est vrai pour tout le monde. Dans le cas contraire, il y a risque de surpoids, de maladies cardio-vasculaires, d'apparition de certains cancers, d'accélération du vieillissement des cellules. Il s'agit d'un problème de santé publique et c'est pourquoi le PNNS (Programme national nutrition santé) a mis en place des campagnes de prévention,

notamment des messages sous certaines publicités à la télévision : « Mangez 5 fruits et légumes par jour. »

Cinq par jour ?

En réalité, il s'agit de consommer entre 600 et 800 g de fruits et légumes par jour.

En moyenne, un fruit pèse 150 g, une portion de légumes cuits entre 200 et 400 g, une portion de crudités ou de légumes en potage 100 g.

Les fruits et légumes peuvent être consommés sous forme crue ou cuite, ils peuvent être frais, surgelés ou en conserve.

Il suffit de consommer deux fruits par jour, une portion de crudités ou potage et un plat de légumes d'accompagnement par jour pour satisfaire notre impératif.

Il est préférable de varier le choix des fruits et des légumes afin de bénéficier de l'ensemble de leurs éléments protecteurs mais ce n'est pas indispensable.

Fruits et légumes selon les saisons

	Fruits	Légumes
Janvier Février	Litchi, ananas, mandarine, banane, orange, citron, goyave, kiwi, pamplemousse	Brocoli, céleri, chou, endive, betterave, poireau, salsifis, mâche, radis noir
Mars Avril	Ananas, orange, rhubarbe, kiwi, citron	Artichaut, carotte, navet, poireau, salsifis, asperge, oseille, radis
Mai Juin	Fraise, rhubarbe, cerise, citron	Asperge, betterave, carotte, épinard, laitue, oseille, pois, blettes, radis, oseille
Juillet Août	Abricot, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, pastèque, pêche, brugnon, cassis, prune, citron	Artichaut, aubergine, betterave, carotte, céleri branche, concombre, haricot vert, haricot beurre, navet, oignon rouge, tomate, poivron, chou, radis, oseille
Sept. Oct.	Cassis, citron, pêche, poire, pomme, prune, raisin, banane, coing, papaye	Betterave, céleri, champignon, chou, navet, fenouil, poireau, oignon, radis noir, oseille
Nov. Déc.	Banane, coing, litchi, pamplemousse, poire, ananas, mandarine, orange, kiwi, citron, goyave, papaye	Brocoli, céleri, champignon, chou, endive, mâche, oignon, poireau, potiron, radis noir

Pourquoi sont-ils bons pour notre santé ?

- Les fruits et légumes préviennent du vieillissement au niveau esthétique, viscéral et intellectuel.
- Les fruits et légumes préviennent des maladies cardio-vasculaires.
- Les fruits et légumes préviennent de l'apparition de certains cancers.
- Les fruits et légumes préviennent de l'apparition de l'obésité.
- Les fruits et légumes préviennent de l'ostéoporose.

Comment les conserver et les préparer ?

Afin de préserver les apports en vitamines et minéraux, il est utile de connaître quelques règles :

- Les protéger de la lumière, elle dégrade certaines vitamines.
- Ne pas les laisser tremper dans l'eau, ils perdent leurs minéraux.
- Utiliser un couteau « économe » pour éviter les grosses pelures, la pelure contient certaines vitamines.

- Ne les faites pas cuire trop longtemps ou utilisez le bouillon si c'est le cas, la cuisson dégrade certaines vitamines.

Propriétés nutritionnelles des légumes et des fruits utilisées dans nos recettes

LÉGUMES

Artichaut. Récolté en juin, juillet, l'artichaut a une valeur calorique proche de la carotte (40 cal/100 g). Il se caractérise par sa richesse en minéraux tels que le potassium (385 mg/100 g), en phosphore (90 mg/100 g), en calcium (47 mg/100 g) et en magnésium (30 mg/100 g). Il apporte également des vitamines du groupe B et de l'inuline qui lui confère des propriétés diurétiques. Les artichauts cuits ne peuvent se conserver plus de 24 heures car ils deviennent très vite toxiques.

Asperge. L'asperge contient 92 % d'eau. Elle a une valeur calorique très basse (25 cal/100 g), elle a une action diurétique et laxative. Elle est riche en antioxydants, en potassium et calcium.

Aubergine. L'aubergine est un légume-fruit riche en fibres, non irritante pour la muqueuse intestinale. Elle n'apporte que 18 calories pour 100 g, mais c'est un trésor de vitamines et minéraux. Elle est particulièrement riche en potassium (260 mg), en magnésium et en zinc. C'est le légume de l'été, elle peut être consommée en caviar, en ratatouille ou en friture. Dans ce dernier cas, il est judicieux de la poser sur un papier absorbant pour éviter de consommer trop de graisse.

Avocat. L'avocat est un fruit gras (10 à 15 %/100 g), mais il est riche en acides gras insaturés et a donc une action bénéfique sur le fonctionnement du système cardio-vasculaire. Il est très riche en magnésium, potassium, fer et en vitamine E.

Batavia. La salade est riche en acide folique (vitamine B9) qui permet de lutter contre le vieillissement cérébral et contre l'anémie. Particulièrement digeste, elle accélère le transit intestinal, elle a une très faible densité calorique et augmente la satiété.

Betterave. La betterave a mauvaise réputation dans les régimes amaigrissants. Certes elle fait partie des légumes les plus caloriques (40 cal/100 g), mais les apports restent vraiment raisonnables d'autant que la betterave renferme beaucoup d'atouts sur le plan nutritionnel. C'est un légume riche en fibres (2,5 g/100 g), non irritant pour la muqueuse intestinale, riche en potassium contre l'hypertension, riche en vitamine B9 ou folates pour lutter contre la fatigue et l'accélération du vieillissement du système cérébral.

Brocoli. Le brocoli est présent sur les étals au printemps, en automne et en hiver. Peu calorique (34 cal/100 g), c'est un légume qui

concentre un maximum d'éléments « bonne santé ».

Il est riche en vitamine C (110 mg/100 g), en vitamine E (1 mg/100 g) et en carotène. Des antioxydants qui protègent l'organisme et luttent contre le vieillissement.

Il est riche en acide folique (vitamine B9) qui permet de lutter contre la fatigue et le vieillissement cérébral. Il est riche en calcium qui intervient dans la lutte contre l'ostéoporose. Il est riche en fer d'autant mieux assimilé que le brocoli est riche en vitamine C. Le fer intervient dans les processus de fatigue et d'anémie. Il est riche en soufre qui permet de lutter contre certains cancers. Consommé cru ou cuit, le brocoli est facile à cuisiner et accompagne parfaitement viandes et poissons.

Carotte. La carotte a une réputation méritée pour ses bienfaits sur la peau. Il est préférable de gratter les carottes car les vitamines se trouvent sous la peau. Plus les carottes sont colorées, plus elles sont riches en carotène,

un puissant antioxydant qui permet de lutter contre le vieillissement. Les carottes sont riches en fibres (pectine) et permettent de réguler le transit intestinal aussi bien en termes de ralentisseur par réabsorption d'eau que d'accélérateur en augmentant le volume des selles. Les carottes sont riches en potassium, calcium, magnésium et fer.

Céleri. Le céleri branche est un légume reconnu depuis longtemps pour ses vertus diurétiques et stimulantes. Très peu calorique (18 cal/100 g), il est très riche en minéraux et en particulier en potassium. Il a donc un effet bénéfique sur la régulation de l'hypertension.

Riche en fibres, il intervient dans la régulation du transit intestinal. Le céleri est récolté en été et en automne, il se conserve parfaitement bien, il peut être consommé cru ou cuit et ne coûte pas cher.

Champignon. Les champignons ont une valeur nutritionnelle particulièrement intéressante. Ils sont riches en protéines (2,7 %), en potas-