

5 fruits et légumes par jour !

Pourquoi en consommer ?

Ils sont riches en eau, minéraux, vitamines et contiennent des fibres favorables à la satiété avec un effet protecteur dans la prévention des maladies chroniques.

Alors, oser les nouvelles variétés !

Mettons de la couleur et de la saveur dans nos assiettes !

Concrètement, quelle quantité ?

Une portion de légumes c'est minimum 80 à 100g, ce qui équivaut à une tomate, une poignée de tomates cerises, une petite assiette d'haricots verts...

ils sont à consommer à volonté selon l'appétit alors ne pas hésiter à remplir la moitié de son assiette.

Une portion de fruits équivaut à une pomme, une poire, une petite banane, une grappe de raisin, 2 clémentines, 2 kiwis...

Comment les consommer ?

Vous pouvez les acheter frais, surgelés, en conserve...

	Intérêts	Inconvénients
Légumes et fruits frais	Goût intact Plus de vitamines et minéraux si consommation rapide (perte de cet intérêt si stockage long)	Périssables Aliments à consommer dans les 3 jours
Légumes et fruits surgelés	Consommation hors saison Facilement stockable Vitamines préservées Saveur préservée	Pesticides conservés pendant la surgélation
Légumes et fruits en conserve	Consommation hors saison Durée de consommation longue Facilement stockable Coût peu élevé	Saveur modifiée Ramollissement des fibres Ajout de sel et/ou sucres pour la conservation Perte en minéraux Peu de vitamines

Conseils pour préserver la qualité des fruits et légumes :

Si vous les consommez frais, pensez à les laver avec de l'eau vinaigré pour les nettoyer et enlever les résidus de pesticides. Il est préférable de les éplucher.

Consommer les légumes et fruits frais rapidement pour conserver toutes les vitamines et minéraux.

Pour les aliments qui se consomment avec la peau (fruits rouges, champignons, abricots, salade...), privilégier les légumes et fruits issus d'agriculture biologique.

Penser au circuit court afin de rencontrer les producteurs et négocier les tarifs sans intermédiaire.

Les légumes et fruits surgelés restent très pratiques pour en consommer régulièrement.

Privilégier les BIO afin d'éviter de consommer les pesticides.

Pour les conserves, les rincer à l'eau avant consommation pour retirer le sel et le sucre en excédent.

Comment les cuisiner ?

Il est important de donner envie à nos légumes d'être mangés !

Ne pas hésiter à ajouter **des herbes et des épices !**

Vous pouvez également les cuisiner avec un peu d'ail, de l'oignon, de la moutarde, de la crème fraîche (entre 8-18% de matières grasses), du concentré de tomates...

Pour mettre des légumes dans vos menus, vous pouvez les cuisiner de différentes façons :

en soupe, en gratin, en salade, en flan, en purée, en crumble, en clafouti...

Les différentes épices

Le poivre



Le curcuma



Le paprika



Le curry



Gingembre moulu



Muscade



Piment



Safran



Cannelle



Clou de girofle



Cumin



Cardamome



Herbes aromatiques

Persil



Coriandre



Thym



Basilic



Cerfeuil



Aneth



Ciboulette



Sauge



Origan



Romarin



Estragon



Menthe

