

Les fruits et les légumes chaque jour, c'est possible !

Les fruits et les légumes ont d'exceptionnelles qualités nutritionnelles, qui renforcent les défenses naturelles de notre organisme. Ils sont les principaux fournisseurs de fibres, de vitamines et de minéraux de notre alimentation.

Il est toujours conseillé de bien laver ses fruits et légumes avant de les consommer, il n'est pas obligatoire de les peler s'ils sont d'origine biologique. Il peut être intéressant de conserver la peau où se concentre la plus grande quantité de vitamines !

Pour la cuisson, préférez les cuissons à l'étouffée, à la vapeur, à l'autocuiseur ou à la poêle. Les légumes et certains fruits (pomme, poire, banane...) supportent bien le micro-onde.

Pour ceux qui n'aiment pas les légumes, penser à les mettre dans vos tartes, gratins, omelettes ou associez-les à des féculents : riz aux épinards, pâtes aux courgettes, blé et ratatouille, lentilles et carottes, céleri branche, riz complet et poivrons, tomates, pâtes et brocolis...

Pas le temps de cuisiner, privilégier les fruits et aux légumes prêts à l'emploi : les sous-vides, les surgelés et les conserves. Ce sera toujours mieux que pas de fruits et légumes du tout !

N'hésitez pas à ajouter du citron, de la menthe ou de la cannelle à vos fruits, des oignons, de l'ail, des échalotes et des herbes aromatiques à vos légumes. Ils exaltent les saveurs et augmentent les apports en nutriments.

Pensez à varier les courses de fruits et légumes selon vos envies. Pour le budget et le goût, respectez les saisons !

Pour en savoir plus sur les fruits et légumes de saison :
www.fruits-legumes.org