

Les légumes



Ils sont classifiés selon la partie comestible de la plante d'où ils proviennent.

- Légumes bulbes : ail, oignons, échalotes, poireaux...
- légumes-feuilles : laitues, épinards...
- Légumes racine : carottes, betteraves, radis, navets...
- les légumes fleurs : brocolis, chou-fleur
- légumes fruits : tomates, poivrons, concombres...
- les légumes-gousses : haricots jaune et vert, maïs, pois mange-tout...



Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer :

- Des légumes vert foncé tel que brocolis, laitue romaine, épinards, poivron vert et un légume orangé tel que des carottes, patates douces, courges d'hiver chaque jour.
- De choisir si possible, des légumes préparés avec peu de matière grasse et de sel et de consommer de préférence des légumes frais à la place des jus de légumes qui contiennent beaucoup de sel, sinon choisir faible en sodium.



Nutrition Facts		Valeur
Valeur nutritive		
Per 20 g (par 20 g)		Per 20 g / per 20 g
Amount	% Daily Value*	
Total		
Calories / Calories	250	100%
Total Fat / Lipides	12 g	24%
Saturated / Saturés	5 g	10%
Trans / Trans	1.2 g	2.4%
Cholesterol / Cholestérol	30 mg	60%
Sodium / Sodium	280 mg	56%
Carbohydrate / Glucides		

Valeur nutritive

Les légumes frais contiennent une multitude d'éléments nutritifs nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Les légumes vert foncé sont élevés en *acide folique* quand ils sont pris sous forme de suppléments ou riche en *vitamine B9* qui est composée de folate quand ils sont de source alimentaire. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production des nouvelles cellules et du matériel génétique (ADN, ARN).

Les légumes orangés quant à eux, sont particulièrement riches en vitamine A, qui favorisent une bonne vision et la croissance des os. C'est pourquoi ils sont à privilégier dans notre alimentation.

Transformation - conservation des légumes

- ★ La surgélation : processus de congélation ultrarapide. Les légumes sont blanchis (mis dans une casserole d'eau froide et portée à ébullition) afin d'arrêter leur mûrissement. Puis ils sont égouttés, pré-refroidis et surgelés rapidement à -40°C . Cette technique préserve la valeur nutritive et la saveur de la plupart des légumes. La texture peut être affectée puisqu'ils ramollissent à la décongélation.
- ★ L'appertisation : procédé de conservation par la chaleur. Les légumes sont stérilisés commercialement dans une boîte de conserve afin de détruire les enzymes, micro-organismes et toxines. Cette technique décolore par contre les légumes lors de la mise en conserve.
- ★ Déshydratation : Procédé de conservation par la chaleur. Permet de retirer la presque totalité de l'eau du légume. Utilisée dans les sachets de soupe, sauce ou assaisonnements.
- ★ Fermentation : ex : chou et cornichons = choucroute



★ Conservation

- ★ Frais : garder au réfrigérateur, emballés dans un sac plastique perforé et mis dans un bac à légumes afin de maximiser la fraîcheur. Pour les légumes-feuilles (laitue, épinard, etc.), les placer dans un sac ouvert où l'air peut circuler et ainsi, les laisser respirer. Pour les légumes tubercules (pomme de terre, patate douce, etc.), les mettre dans un bac à l'abri de la lumière et à température pièce.

- ★ Surgelés: laisser dans leur emballage d'origine à -18°C au

congélateur. Ils se conservent pendant 1 an. S'ils dégèlent, on ne peut pas les recongeler. On peut par contre congeler les légumes cuits.

- ★ Conserve : garder à température pièce. Ils se conservent pendant environ 1 an.



Achat

- ★ Frais : choisir des légumes arrivés à maturité sans meurtrissure, fermes. Toujours considérer l'utilisation culinaire (cru, cuit, incorporé dans un mets), le budget (calculer la perte à la cuisson) et la saison (disponibilité des légumes)

- ★ Conserve : vérifier que la boîte de conserve n'est pas percée, pas rouillée, ni bosselée.

- ★ Surgelés : s'assurer que l'emballage est bien fermé et que l'on ne retrouve pas de cristaux à l'intérieur (s'ils semblent pris en un même paquet, c'est signe que la qualité laisse à désirer puisque le produit a dégelé et regelé).

Préparation

Afin de garder le plus d'éléments nutritifs possible dans les légumes, nous devons les manipuler avec soin.

Lavez-les à l'eau courante, car les faire tremper entraîne une grosse perte de vitamines (excepté les légumes dans la famille des choux).

Ne pas laisser des légumes mûrs à température pièce, car ils se conserveront encore moins longtemps.



- ★ Au four conventionnel;
- ★ Au BBQ;
- ★ À la vapeur;
- ★ Cuisson avec un corps gras, soit à la poêle dans l'huile, sauté dans un wok à la chinoise ou dans un bain d'huile pour les frire;
Toutefois, ces derniers moyens de cuisson changent la valeur nutritive des légumes puisqu'il y a un grand ajout d'huile;
- ★ La cuisson au four micro-ondes est très avantageuse, car elle conserve la valeur nutritive, la couleur, la saveur et la texture des légumes. La cuisson est rapide et ne dégage aucune chaleur, sans oublier que c'est un moyen rapide de décongeler les légumes. Vous devez, par contre, les brasser et retourner plus fréquemment.

Utilisations culinaires

- ★ Soupe/potage ou en salade;
- ★ Sauces;
- ★ Coulis de légumes;
- ★ Plats mijotés;
- ★ Ajout dans les dessert (ex: muffins aux carottes) etc.

Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires chez Moisson
Laurentides pour le projet "S'entraider et outiller pour mieux manger"



Gâteau aux carottes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 50 minutes

Portions : 8

Gâteau :

- 2 1/2 tasses (625 ml) de farine tout-usage
- 2 c.à thé (10 ml) de poudre à pâte
- 1 c.à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 2 c.à thé (10 ml) de cannelle
- 1/2 c.à thé (2 ml) de sel
- 1 tasse (250 ml) d'huile végétale
- 2 tasses (500 ml) de sucre
- 4 œufs
- 1 c.à thé (5 ml) de vanille
- 3 tasses (750 ml) de carottes, râpées

Glaçage :

- 2 1/2 tasses (625 ml) de sucre à glacer
- 1/2 tasse (125 ml) de beurre, mou
- 1 paquet (250 g) de fromage à la crème
- 1 c.à thé (5 ml) de vanille

Préparation :

1- Gâteau : Chauffer le four à 350 F.

2-Mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel dans un bol de taille moyenne.

3-Dans un grand bol, mélanger l'huile, le sucre, les oeufs et la vanille.

4-Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients mouillés et ajouter les carottes râpées.

5-Mettre au four et faire cuire environ 50 minutes.

6-Glaçage au fromage à la crème : battre le beurre et le fromage en crème.

7-Incorporer lentement le sucre à glacer et la vanille et battre jusqu'à consistance crémeuse.



Salade trois couleurs en deux façons

Préparation :15 minutes

Portions :6 portions de 250 ml (1 tasse)

Ingrédients :

- 500 ml (2 tasses) de chou vert ou fenouil émincé
- 500 ml (2 tasses) de chou rouge émincé
- 500 ml (2 tasses) de carottes râpées
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de pavot

Vinaigrette crémeuse

- 125 ml de yogourt nature
- 75 ml de mayonnaise légère
- 30 ml de vinaigre de vin
- 15 ml de moutarde forte
- 5 ml de sucre
- sel et poivre

OU

Traditionnelle

- 50 ml de jus d'orange
- 45 ml de vinaigre de cidre
- 45 ml d'huile de canola
- 10 ml de zeste d'orange
- sel et poivre



**Recettes de vinaigrettes pour
tous types de salades repas ou en entrée**

Balsamique :

Préparation : 5 minutes

Donne : 160 ml (2/3 tasse)

- 60 ml (1/4 tasse) d'huile
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise légère

Asiatique :

Préparation : 5 minutes

Donne : 125 ml (1/2 tasse)

- 60 ml (1/4 tasse) de jus d'orange
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre blanc ou
60 ml (4 c. à soupe) de vinaigre de riz)
- 15 ml (1 c. à soupe) sauce soya
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame
- 10 ml (2 c. à thé) de graines de sésame
- 1 ml (1/4 c. à thé) de flocons de piment



Soupe aux légumes

Portions: 8

Préparation: 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 4 carottes
- 1/2 pieds de céleri
- 1 oignon, gros
- 1/2 tasses (125 ml) de persil, haché
- 2 poireaux
- 1/2 tasses (125 ml) de légumes divers (au goût)
- fines herbes , sel et poivre
- 1 conserve (28 oz; 796 ml) de tomates entières
- 10 c.à thé (50 ml) de base de bouillon (au choix)
- 2 litres d'eau

Préparation :

- 1-Hacher tous les légumes.
- 2-Garder le jus de la conserve de tomates. Trancher aussi les tomates.
- 3-Porter à ébullition les 2 litres d'eau dans une casserole assez grande pour contenir tous les légumes.
- 4-Ajouter les légumes (sauf les tomates) et laisser mijoter 20 minutes.
- 5-Ajouter les tomates et leur jus, les fines herbes, le sel, le poivre et le bouillon sans sel ni gras.
- 6-Laisser mijoter 5 minutes supplémentaires.



Recette Trempette aux épinards

Préparation : 10 minutes

Portions : 6

Ingrédients :

- 2 tasses (500 ml) de crème sure
- 2 tasses (500 ml) de mayonnaise
- 1/2 sachet (40 g) de potage aux légumes (de marque Knorr)
- 1 paquet (env. 300 g) d'épinards surgelés, décongelés et hachés

Étapes :

- 1-Décongeler les épinards puis les égoutter.**
- 2-Hacher les épinards.**
- 3-Mélanger ensemble la crème sure, la mayonnaise, les épinards égouttés et le potage aux légumes.**

Note :La crème sure peut être remplacée par du yogourt nature.



Potage aux légumes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

Portions : 8

Ingrédients :

- 1 c. table (15 ml) de beurre**
- 1 tasse de carottes**
- 1 tasse de céleri**
- 1 tasse de navet**
- 1 oignon moyen**
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet**
- 3 tasses (750 ml) de lait**
- 1/4 à 1/2 c. thé de muscade**
- sel et poivre au goût**
- 1 c. thé de sucre (5 ml) à la fin de la cuisson**

Étapes :

- 1-Couper les légumes en dés.
- 2-Faire fondre le beurre et ajouter les légumes. faire rôtir environ 5 minutes.
- 3-Ajouter le bouillon de poulet, le lait, sel, poivre et la muscade. faire mijoter à feu moyen-vif une vingtaine de minutes en remuant de temps en temps.
- 4-Ajouter le sucre lorsque les légumes sont bien cuits.
- 5-Passer la soupe au robot pour faire une belle crème douce.
- 6-Dégustez!



LES FRUITS ET LEGUMES

Il suffit de trouver le fruit ou le légume qui se cache derrière la définition...

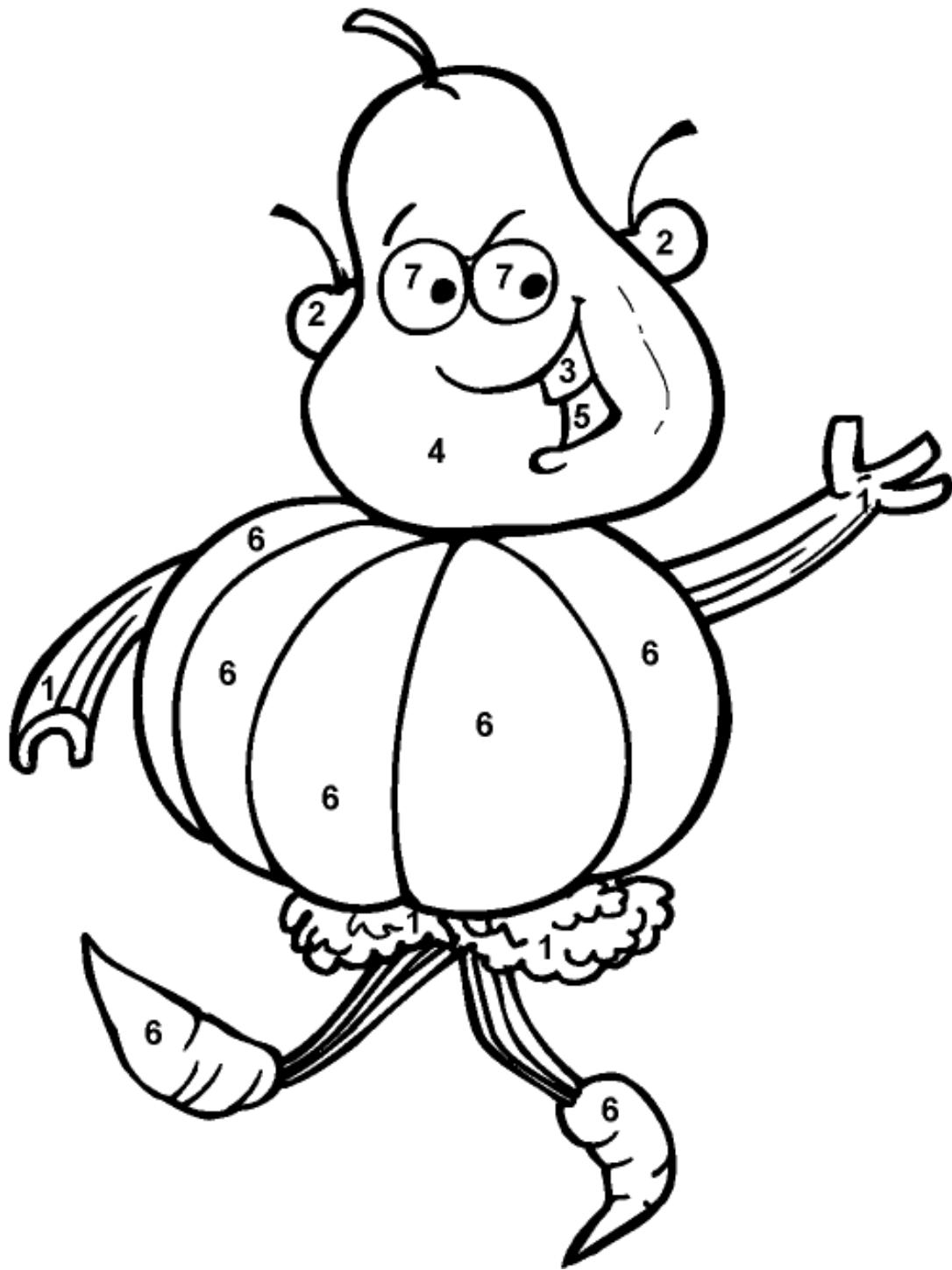
- 1-Le fruit qui se porte sur la tête par les anglais ?
- 2- Le légume qui manque toujours son coup?
- 3- Le fruit qui pousse sur la tête?
- 4 -Le légume le plus lourd?
- 5- Le légume qui a la meilleure vision?
- 6 -Le fruit qui agace les poissons?
- 7- Le fruit le plus ponctuel?
- 8- Le fruit qui soutient le plafond?
- 9- Le légume qui exprime le mieux sa douleur?
- 10- Le fruit préféré des sorciers?
- 11- Le fruit que les mauvais joueurs reçoivent?
- 12 -Le fruit qui défend le mieux sa cause?
- 13- Le fruit qui désigne un mauvais film?
- 14- Le légume que l'on entend souvent dans les foules?
- 15- Le légume préféré des lapins?
- 16 -Le fruit qui désigne un achat malheureux?

Réponses :

**1-melon (chapeau) 2- patate 3- prune 4-pois 5-lentilles 6-pêche 7-
datte 8-mûre 9-ail 10-citrouille 11-tomate 12-avocat 13-citron 14-
chou 15-carotte 16-citron**

Colorie ce dessin en respectant le code :

● 1 = Vert, ● 2 = Rouge, ● 3 = Bleu, ● 4 = Jaune, ● 5 = Marron, ● 6 = Orange, ● 7 = Rose





**Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires
chez Moisson Laurentides pour le projet "S'entraider et outiller pour
mieux manger"**