



Entre conserves et surgelés...

Nous mangeons des légumes toute l'année, c'est sûr. Certains – le plus possible – sont de saison et locaux. Mais on a aussi envie parfois de varier les plaisirs. Dans ce cas, est-il bien judicieux de se tourner vers surgelés ou en conserves ?

SERGE PIETERS

Pendant des siècles, l'approvisionnement en légumes frais dépendait des saisons, et la possibilité de se fournir en ville était fonction des maraîchers locaux. De nos jours, nous avons l'opportunité de trouver des légumes frais presque toute l'année. Mais en cette saison hivernale, ils sont chers. Et mis à part les choux, navets et autres légumes d'hiver locaux, on peut trouver d'autres variétés provenant des pays du sud ou cultivés près de chez nous, mais en serres chauffées. Des conditions peu respectueuses de la planète donc. Que penser dès lors de l'option des légumes surgelés et en conserves ?

Aaaah la tomate du jardin...

La première chose à préciser, c'est que l'impact des différents procédés de conservation sur la qualité nutritionnelle des légumes est très variable. Nous avons tous

l'intuition que la teneur en vitamines est plus élevée dans les légumes frais de saison, locaux et récoltés à maturité, mais il existe assez peu de données scientifiques permettant de le confirmer. Une tomate d'hiver, produite en serre possède-t-elle les mêmes caractéristiques nutritionnelles que la même variété produite en été sous le soleil ? Il est vrai que celle que l'on cueille au fond du jardin, après l'avoir laissée longuement bénéficier de soleil, de luminosité et de chaleur, est d'une saveur incomparable. En cela, nos sens ne nous trompent pas : beaucoup de paramètres comme le goût, les saveurs, la texture, la couleur sont différents. Mais est-elle pour autant réellement meilleure sur le plan nutritionnel ?

Les études qui se sont penchées sur la question ne sont malheureusement pas unanimes... L'une d'elles met en lumière l'impact respectif de la phase de maturation, de la température et de l'éclaircissement

sur les variations saisonnières et la qualité des tomates. (1) On sait que durant la maturation, d'une part les concentrations en sucres, carotènes, vitamine C, rutine, et acide caféique augmentent progressivement le pouvoir antioxydant, alors que certaines autres substances aux propriétés physiologiques intéressantes diminuent, comme la chlorophylle et l'acide chlorogénique. La température et le taux d'ensoleillement sont également susceptibles d'influencer les teneurs en antioxydants. Ainsi, si une température externe de 27 à 32°C réduit les teneurs en vitamine C et en lycopène, d'un autre côté, elle élève les taux d'autres antioxydants comme la rutine, l'acide caféique, et les glucosides. Néanmoins, la régulation de la biosynthèse des antioxydants par la lumière et la température est encore sujette à discussion. On retiendra donc que, malgré le peu d'études scientifiques sur cette question, il semble bien que le goût soit effectivement fonction de la teneur en micronutriments. L'honneur du jardinier est sauf !

Les légumes transformés pour compléter les apports

Mais alors en hiver, les légumes surgelés ou en conserve sont-ils une alternative intéressante

sur le plan nutritionnel ? Ces légumes sont issus de culture extensive en plein air, récoltés à maturité à la bonne saison. Ils partent donc, au départ, d'une situation optimale. Ils sont ensuite directement envoyés en usine de transformation afin de limiter les éventuelles pertes nutritionnelles. Après un nettoyage complet, certains subissent un épluchage (à la vapeur ou à la soude), un calibrage et un découpage. Ensuite les légumes sont très rapidement mis à blanchir (à l'eau chaude ou à la vapeur). Cette étape essentielle a pour but d'arrêter l'activité des enzymes responsables des réactions de dégradation des légumes, mais elle doit être contrôlée afin de limiter les pertes nutritionnelles importantes qui peuvent résulter de cette brève cuisson. En effet, le passage – même bref – à la chaleur peut diminuer de près de 30 % la teneur en vitamine C.

Vient ensuite le processus de surgélation lui-même. On sait depuis plus d'un siècle que plus un aliment est surgelé rapidement, plus les cristaux de glace qui s'y forment sont petits et moins ils abîment les structures des cellules qui le composent. Les légumes subissent donc un refroidissement très rapide dans des congélateurs industriels performants, ce qui préserve l'intégrité des parois cellulaires, et de ce fait, le goût, la texture et la couleur des légumes. Rien à voir avec la surgélation ménagère, celle que l'on réalise dans nos surgélateurs, dont l'action trop lente provoque la formation de cristaux de grande taille, qui vont abîmer les parois cellulaires et induire des pertes en nutriments lors de la décongélation. L'achat de légumes surgelés est donc une alternative valable aux légumes de saison.

Conserver en conserves ?

Venons-en maintenant aux légumes en conserves qui sont, quant à eux, placés directement dans le récipient final avec une eau salée. Après fermeture hermétique et stérilisation selon des barèmes précis, ils peuvent être conservés à température ambiante pendant plus de deux ans. Notons toutefois que dans le cas des légumes acides (tomates...), il peut se produire une migration des métaux de la conserve au sein du produit. Sans parler de la problématique du bisphénol-A, qui fait encore l'objet de controverses. Dans ce cas, mieux vaut peut-être opter pour les bocaux en verre, plus inerte, mais qui présentent le désavantage de laisser passer la lumière qui va

équilibre vous offre

Equilibre et les éditions Rue de l'Echiquier (www.ruedelechiquier.net), vous offrent 5 exemplaires de l'Agenda des Jardins de Coccagne.

*Envoyez-nous un mail avec votre adresse postale à **equilibre@roularta.be** ou une carte à Equilibre, 50 Rue de la Fusée à 1130 Bruxelles. Le tirage au sort a lieu le 22 février 2012 et les gagnants recevront l'ouvrage par la poste. Les gagnants seront annoncés sur le site **www.equilibre-magazine.be**.*



Une bonne recette par semaine !

2012 vient à peine de commencer, il est encore temps de vous proposer de remporter un agenda ultra-pratique : **l'agenda 2012 des Jardins de Coccagne**. Ce semainier, basé sur un calendrier des fruits et légumes produits localement chaque mois de l'année, vous propose à chaque page une recette de saison. Une autre spécificité de ces recettes : elles font la part belle aux épices et herbes aromatiques, histoire d'apprendre à donner d'autres saveurs à des ingrédients de base archi-connus. Un exemple ? Un sucré-salé de betteraves et radis noirs rotis, ça vous tente ?




dégrader certaines vitamines sensibles aux UV (vitamine B6 notamment). Que ce soit en boîtes ou en bocaux, ce type de traitement n'aura pas d'effet néfaste sur les sels minéraux, qui sont par nature peu sensibles aux variations de température et aux traitements thermiques. Néanmoins, certains d'entre eux peuvent être dilués dans le liquide de la conserve et être éliminés lors de l'utilisation du produit, et c'est là que réside le défaut principal des conserves...

Pour ce qui concerne les vitamines, elles ne réagissent pas toutes de manière identique. Ainsi, alors que les teneurs en β -carotène restent assez stables à la chaleur, celles en vitamine C en souffrent davantage. C'est pour cela que différentes étapes sont des points critiques dans la perte de vitamines : le trempage et le nettoyage, l'épluchage à la vapeur, le blanchiment, la stérilisation et le stockage. Mais tout n'est pas négatif, puisque pour leur part, les composés phénoliques et caroténoïdes antioxydants tirent largement parti de ces manipulations successives : ils peuvent dans certains cas augmenter

pendant le stockage ou après cuisson. C'est aussi le cas du lycopène contenu dans les conserves de tomate. Autrement dit, on ne peut jeter le discrédit sur aucune méthode de conservation, puisqu'elles peuvent en même temps nuire à certains nutriments et favoriser l'augmentation d'autres...

A nous de jouer !

Malgré des techniques de conservation maîtrisées, qui préservent donc une bonne part de nutriments, encore faut-il voir comment le consommateur va agir pour ne pas perdre tout bénéfice de ces légumes transformés. Ainsi, il revient au cuisinier de décongeler les produits correctement, c'est-à-dire à la dernière minute ou directement dans l'eau bouillante, et de maîtriser parfaitement la cuisson. Tout en sachant que par ordre décroissant, les cuissons les plus adaptées sont : à la vapeur, à la pression, dans un peu d'eau et au four à micro-ondes. Au final, s'il est vrai que les meilleurs légumes sont ceux que l'on fait pousser avec patience et amour au fond de son jardin, en hiver, l'usage de quelques légumes de saison, complétés par des légumes surgelés permet de couvrir une partie de nos besoins, en attendant le retour des légumes d'été. 

En collaboration avec...

Cet article a été rédigé en collaboration avec la Cellule de Recherche et d'Expertise Diététique de l'Institut Paul Lambin (Haute Ecole Léonard de Vinci).



Voir références : www.equilibre-magazine.be