

Légumes locaux

Sachez préserver leur plein potentiel vitaminique !

Les légumes offrent un éventail d'éléments nutritifs. Faibles en calories, ils regorgent de vitamines et de minéraux. Leur potentiel nutritif est au maximum au moment de la cueillette, surtout s'ils ont atteint leur maturité. Or, les vitamines présentes dans les légumes sont fragiles. Elles sont sensibles à l'air, à la chaleur et à la lumière. Dès la cueillette, les nutriments commencent à se dégrader rapidement. Les vitamines B1, B2, C et folates sont particulièrement fragiles. Non seulement faut-il consommer les légumes rapidement une fois cueillis mais également adopter des techniques de cuisson qui permettront de mieux préserver leurs éléments nutritifs.

Quelques stratégies pour préserver le maximum de vitamines des aliments achetés :

- ✓ Achetez les légumes cultivés localement dans la région de Laval; leur statut nutritionnel en sera d'autant plus grand qu'ils ont peu voyagé.
- ✓ Rangez les légumes à l'abri de la chaleur et de la lumière rapidement.
- ✓ Lavez les légumes à l'eau courante, ne pas les faire tremper.
- ✓ Frottez les légumes plutôt que de les éplucher car plusieurs nutriments se logent dans la peau.
- ✓ Consommez les légumes rapidement et renouvelez vos provisions plus souvent.
- ✓ Coupez les légumes en plus gros morceaux, plus ils sont taillés petits, plus ils perdent de vitamines.
- ✓ Utilisez des modes de cuisson qui utilisent le moins d'eau possible. Le fait de bouillir les légumes est un mode de cuisson qui entraîne la perte de plusieurs vitamines. La cuisson à la vapeur, au micro-ondes (dans peu d'eau) et sauté dans l'huile sont à privilégier.

Si la cuisson affecte le statut vitaminique, il rehausse aussi la disponibilité de certains antioxydants comme le lycopène et le bêta-carotène.



Isabelle Huot, *docteure en nutrition*