

## Congélation des fruits et légumes

La congélation des aliments est une très bonne méthode lorsque nous souhaitons profiter de déguster des fruits et légumes d'été en plein hiver. Elle permet également de préserver leurs valeurs nutritives.

### Congeler les fruits et légumes et conserver les vitamines

Beaucoup continuent de penser que les fruits et les légumes perdent leurs vitamines et leurs nutriments lorsqu'ils sont congelés. Pour que cela ne soit pas le cas, il faut que la congélation se fasse dans les meilleures conditions, idéalement immédiatement après la récolte. Les aliments cuits, doivent être refroidis rapidement (dans un bain d'eau glacée) avant d'être congelés. Plus la conservation au réfrigérateur est longue, plus la perte de qualité des aliments frais est grande. 100g de pois fraîchement récoltés contiennent environ 22 mg de vitamine C, alors que ceux conservés pendant 2 jours au réfrigérateur n'en contiennent plus que 14 mg seulement !

### Et qu'en est-il des légumes surgelés des commerces?

Les légumes surgelés du supermarché ont la réputation de contenir moins de vitamines et d'éléments nutritifs que les légumes frais, qu'en est-il ? Si les légumes sont surgelés immédiatement après la récolte, ils ne perdent pratiquement pas de vitamines. Les légumes frais, en revanche, ne se retrouvent dans l'assiette du consommateur qu'après de longs transports. De plus ils passent souvent plusieurs heures dans les étalages, à la lumière et à la chaleur et perdent de ce fait beaucoup de leurs valeurs nutritives. Dès lors les légumes surgelés des supermarchés contiennent autant, voire plus de nutriments que les produits frais des supermarchés.

### Que préférer en hiver: légumes frais, surgelés ou en conserve?

Les légumes fraîchement récoltés ont la plus haute teneur en nutriments. Ils présentent une teneur élevée en vitamines, minéraux, substances végétales secondaires et fibres.

Les légumes frais, de saison et régionaux sont donc le premier choix, pour autant qu'ils aient été, comme on l'a dit précédemment transportés et stockés dans les meilleures conditions. Ils doivent donc idéalement être consommés au maximum dans les trois jours après l'achat, car le stockage seul est une source de perte de vitamines.

Les légumes d'hiver sont les choux (frisés, de Bruxelles, blancs ou rouges,...), mais aussi la chicorée, le poireau et la betterave par exemple.

Les surgelés (ou les conserves dans un second temps, car bien moins riches en vitamines) sont des alternatives ponctuelles pour varier les plaisirs et les goûts.

