



X. FRUITS ET LEGUMES

En Normandie ...

La Normandie propose tout au long de l'année une vaste gamme de légumes frais d'excellente qualité.

En effet, la région représente 3% de la production légumière française avec ses 8000 ha et près de 1300 exploitations. La filière légumière normande s'appuie sur des produits phares tels que la carotte, le poireau, et plus récemment, le navet et le céleri-rave qui représentent respectivement 10 %, 9 %, 12 % et 16 % de la production nationale. Par ailleurs, la Haute-Normandie présente également une production maraîchère importante : cela représente 2,5% de la production nationale et même jusqu'à 6% en période estivale.

Mais, la Normandie croque aussi ses fruits à belles dents, puisque la production annuelle de pommes est d'environ 22 000 tonnes (1,4% de la production nationale) et de 1 500 tonnes pour les poires de tables (0,7% de la production nationale) : un atout nutritionnel fort à valoriser !

1. Propriétés nutritionnelles

Les aliments de ce groupe contiennent très peu de protéines (en général, moins d'un demi gramme pour cent grammes de produit, avec des protéines incomplètes car déficitaires en certains acides aminés essentiels) et de lipides ; ils sont, en revanche, très riches en fibres, en sels minéraux et en vitamines diverses (notamment ceux ayant des propriétés anti-oxydantes) et en eau. Les fruits et légumes ont également des teneurs variables en glucides. De par la richesse en micronutriments de ces aliments, il faut en consommer abondamment à chaque repas.

⇒ les points forts

très peu de calories

riches en vitamines et minéraux

source de fibres



⇒ les tableaux de composition

Fruits : pomme et poire

A noter :

- faible valeur énergétique
- très peu de protéines et de lipides
- glucides composés essentiellement en sucres simples

	Pomme non pelée fraîche	Poire non-pelée fraîche
Teneur pour 100g d'aliment		
Energie (kcal)	54	50
Eau (g)	85	84,7
Protéines (g)	0,3	0,4
Lipides (g)	0,3	0,3
Glucides (g)	11,7	12,2
Dont sucres (g)	11,6	12,2
Dont amidon (g)	0,1	tr.
Fibres (g)	2,1	2,3
Sodium (mg)	3	2
Magnésium (mg)	4	7
Phosphore (mg)	9	13
Potassium (mg)	120	125
Calcium (mg)	5	10
Fer (mg)	0,2	0,2
β-Carotène (µg)	70	60
Vitamine C (mg)	5	5

source: table de composition REGAL

Légumes : poireau, carotte, navet, chou, céleri pour aliments crus

- très faible valeur énergétique
- riche en fibres
- éventail de minéraux
- source de vitamine C
- Riche en β-carotène

	poireau	carotte	navet	chou rouge	chou vert	chou-fleur	céleri rave	céleri branche
Teneurs pour 100g d'aliment								
Energie (kcal)	23	31	17	23	22	21	18	11
Eau (g)	90,5	89,2	93	90,6	88	91,9	88	94,4
Protéines (g)	1,6	0,8	0,9	1,4	2,8	2,4	1,5	0,9
Lipides (g)	0,3	0,3	0,2	0,3		0,3	0,3	0,1
Glucides (g)	3,7	6,6	3,2	4	2,8	2,3	2,4	1,5
Dont sucres (g)	3,5	6,4	3	4	2,7	2	1,9	1,5
Dont amidon (g)	0,2	0,2	0,2	tr.	0,1	0,3	0,5	tr.
Fibres (g)	2,8	2,6	2	3	3,4	2,4	5	2
Sodium (mg)	12	35	57	10	20	14	100	110
Magnésium (mg)	11	10	8	13	21	15	12	14
Phosphore (mg)	35	16	31	36	40	48	63	32
Potassium (mg)	256	286	238	250	293	319	321	305
Calcium (mg)	31	27	39	52	53	20	43	52
Fer (mg)	0,9	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,7	0,5
β-Carotène (µg)	500	10.000	16	15	3000	40	15	60
Vitamine C (mg)	18	7	20	57	80	50	8	8

source: table de composition REGAL



Salades : laitue, chicorée frisée, cresson, oseille, pissenlit

A noter :

- Très faible valeur énergétique
- Apports en macronutriments (protéines, lipides, glucides) très faible
- Riche en fibres
- source de vitamine C
- Riche en β -carotène

	laitue	Chicorée frisée	cresson	oseille	pissenlit
Teneur pour 100g d'aliment					
Energie (kcal)	12	12	12	24	39
Eau (g)	94,5	93,8	93,5	93	85,5
Protéines (g)	1,2	1,6	2,2	2	2,7
Lipides (g)	0,3	0,2	0,2	0,7	0,7
Glucides (g)	1,3	1	0,3	2,4	5,7
Dont sucres (g)	1,3	1	0,3	n.d.	n.d.
Dont amidon (g)	tr.	tr.	tr.	n.d.	n.d.
Fibres (g)	1,5	2,6	2,6	0,8	3,5
Sodium (mg)	15	14	60	4	76
Magnésium (mg)	11	13	20	103	36
Phosphore (mg)	24	37	53	63	68
Potassium (mg)	234	327	304	390	418
Calcium (mg)	37	55	157	44	165
Fer (mg)	0,3	1	1,3	2,4	3,1
β-Carotène (μg)	360	1200	2900	2400	8400
Vitamine C (mg)	8	10	60	48	35

source: table de composition REGAL



2. Apports Journaliers Recommandés (AJR)

- Un aliment est source de fibres s'il en contient plus de 3 g / 100 g ou plus de 1,5 g / 100 kcal et riche en fibres s'il en contient plus de 6 g / 100g ou plus de 3 g / 100 kcal. Tous les fruits et légumes ci-dessous peuvent donc être considérés comme « riche en fibres ».
- La carotte est le champion de la teneur en β -carotène.

	AJR vitamine A (ER) * 800 μ g / j	AJR vitamine C 60 mg / j	AJR fibres 20 g / j	% des AJR couvert par 100g d'aliment
Pomme	2	8	11	
Poire	1	8	12	
Poireau	10	30	14	
Carotte	208	12	13	
Navet	0,3	33	10	
Chou rouge	0,3	95	15	
Chou vert	63	133	17	
Chou-fleur	0,8	83	12	
Céleri rave	0,3	13	25	
Céleri branche	1	13	10	
Laitue	8	13	8	
Chicorée frisée	25	17	13	
Cresson	61	100	13	
Oseille	50	80	4	
pissenlit	175	58	18	

* (ER) = Equivalent Rétinol.

En gras : $\geq 15\%$ des AJR, valeur nutritionnelle de référence pour l'étiquetage des vitamines et minéraux, au-delà de laquelle la mention « source de » est autorisée.



3. Bonnes associations : astuces nutritionnelles et culinaires

- **Salade frisée aux pommes et aux noix** : bonne complémentarité pour ces 3 ingrédients grâce à la vitamine C et aux carotènes de la salade, aux fibres et glucides lents des pommes et aux acides gras oméga 3, à la vitamine E et aux fibres des noix. Tous ces constituants, complétés par l'huile d'olive, ont un effet protecteur sur le système cardiovasculaire. *
- **Chou cuit, accompagné de pommes sautées** : une alliance de fibres pour un meilleur transit. *
- **Salade de carottes râpées et pommes en dés** : riche en pectines et en β -carotène. *
- **Poireaux à la béchamel**: bénéfique à l'équilibre nutritionnel grâce à son apport élevé en calcium, provenant des poireaux, du lait et du fromage. Pour avoir un plat encore plus complet, on peut ajouter quelques tranches de pommes de terre afin d'augmenter l'apport en glucides complexes. *
- **Poireau, carotte, navet et céleri cuits à la vapeur** : très léger car pas d'apport de matières grasses. Saupoudré de persil, ceci ajoute un plus en vitamines C. Bon accompagnement de viandes ou de poissons. *
- **Carottes à la crème** : bon apport de fibres, bon apport de calcium (carotte et crème) , présence d'acides gras saturés (crème) et légère perte en carotènes mais toujours plus de 100% des ANC couverts. *
- **Carottes râpées arrosées de jus frais d'orange et d'un filet d'huile** : cette simple salade apporte des vitamines, β -carotène (carotte) et vitamine C (orange), lui conférant un bon pouvoir antioxydant, associé à un apport d'acides gras (huile). *
- **Salade sauce yaourt** : avec un faible apport énergétique et peu de lipides, cette recette apporte quand même des vitamines, des minéraux et des fibres (salade) et est enrichie par un apport de calcium, provenant du yaourt. *
- **Salade de cresson et de fromage, vinaigrette à l'huile d'olive et au citron** : excellente synergie, bénéfique au métabolisme osseux : calcium (cresson et fromage), vitamine C qui facilite l'assimilation du calcium (citron et cresson) et vitamine D pour la fixation du calcium sur l'os (fromage).
- **Soupe d'oseille à la crème** : apport de fer (oseille) et de calcium (oseille et crème) dont l'assimilation est facilitée par la présence de vitamine C (oseille). Une entrée riche en vitamines et minéraux.
- **Steack-salade** : le fer du bœuf est associé à la vitamine B9 de la salade, deux substances indispensables à la synthèse des globules rouges. Complété par une pomme de terre vapeur, pour l'apport en glucides complexes, voilà un plat équilibré et bénéfique.

* (source : aprifel)



4. Vrai ou faux ?

☞ Les vitamines et les minéraux se perdent lors de la cuisson

VRAI

Les vitamines sont très sensibles à la chaleur et à la lumière. Durant la cuisson, il y a donc une perte de vitamines. La perte de minéraux se fait par dissolution dans l'eau de cuisson.

- Cuisson à l'eau bouillante : perte jusqu'à 40 % des vitamines et des minéraux
- Cuisson à l'étouffée : 30 % de perte des vitamines, par contre concentration des minéraux. Plus le temps de cuisson est court, moins il y a de pertes de vitamines.
- Cuisson à la vapeur : préserve les minéraux, mais 30-35 % de pertes de vitamine C dues à l'oxydation.
- Cuisson à l'autocuiseur : perte d'environ 30 % des vitamines, préservation des minéraux à condition d'utiliser le panier-vapeur.
- Sauté au wok : perte autour de 25 % des vitamines et préservation des minéraux.

☞ Les fruits et légumes apportent très peu de calories, on peut en manger autant qu'on veut

VRAI mais

Effectivement les légumes apportent peu de calories, mais attention à l'assaisonnement !

- Carotte crue / carotte râpée vinaigrette : l'ajout de glucides et surtout de lipides par le biais de la vinaigrette multiplie le nombre de calories pour 100g par 4. Alors que pour les carottes crues, 8,7 % de l'énergie totale sont apportés par les lipides ; pour les carottes râpées à la vinaigrette, l'apport est de 70 % (par contre, l'apport en fibres, en vitamine C et en β -carotène reste inchangé).
- Céleri rémoulade : du fait de l'ajout de la mayonnaise, le taux de lipides augmente d'un facteur 10 et le nombre de calories est augmenté d'un facteur 16 !

☞ Les fruits et légumes perdent leurs vitamines pendant un stockage trop long

VRAI

Les vitamines sont très sensibles à la lumière et à l'air ambiant, qui favorisent l'oxydation et donc la perte des vitamines.

☞ Le potage peut remplacer un plat de légumes

VRAI mais

Le potage présente de nombreux avantages car il associe une grande variété de légumes. Les potages sont généralement riches en eau, en fibres, en vitamines, en minéraux et en énergie grâce aux pommes de terre.

S'il est suffisamment épais, le potage peut remplacer le plat de légumes. Mais il ne constitue pas un repas et doit être complété de diverses façons pour l'apport en protéines, énergie, calcium (pain, produits laitiers, fromages, fruits par exemple).

☞ Il ne faut pas manger de fruits au moment des repas

FAUX

L'essentiel est de manger 5 fruits ou légumes par jour minimum. Peu importe si c'est à la fin ou au début du repas, au petit déjeuner ou au goûter. Pris en dessert, le fruit permet de terminer le repas sur une note sucrée. Quel que soit votre choix, le fruit gardera ses qualités nutritionnelles : l'apport en vitamines et en fibres. Il peut être consommé en jus (si fait maison) ou en compote, mais c'est cru qu'il garde le mieux la vitamine C et les fibres.



☞ **La teneur en vitamine C de la pomme n'est pas identique dans toute la pomme ni dans toutes les variétés de pommes** **VRAI**

La composition vitaminique de la pomme est bien diversifiée, avec un large éventail de vitamines du groupe B, un peu de vitamine E (0,5 mg aux 100 g) et de provitamine A (0,07 mg), et une teneur en vitamine C qui est en moyenne de 5 mg aux 100 g, mais qui peut s'étager de 2 à 25 mg selon la variété.

Les pommes Reinette, Calville ou Boskoop sont les mieux pourvues en vitamine C (8 à 25 mg aux 100 g), alors que les Golden ou Américaines rouges en renferment généralement moins (2 à 6 mg en moyenne).

La peau concentre davantage de vitamine C que la pulpe (4 à 6 fois plus). Mais étant donné que son poids relatif est faible, elle ne représente qu'une fraction limitée (environ 25 %) de l'apport global de vitamine C de la pomme.

5. Pour plus d'informations

Agence fruits et légumes frais : www.aprifel.com

Service consommateurs fruits et légumes frais : www.10parjour.net

