



Fruits et légumes locaux et de **saison**

C'est bon pour la santé, et pour la planète!





Printemps



La nature se réveille

Après les longs mois d'hiver, la terre reprend du service et les primeurs font leur apparition. Laitues, épinards, cerfeuil... la **chlorophylle** qui donne la couleur **verte** à bien des légumes masque les pigments jaune-orange que sont les **caroténoïdes**, de précieux **antioxydants**. Les légumes à feuilles vertes donnent de délicieuses salades, légères et rafraîchissantes, et permettent ainsi de bénéficier d'un apport maximal en **vitamines**.

L'épinard, qui se déguste cru ou cuit, est riche en fer. Toutefois, celui-ci n'est pas très bien assimilé, il ne remplace donc pas mais accompagne les autres sources de fer, comme la viande, le poisson ou les œufs.

Le printemps, c'est aussi la saison de la rhubarbe. Elle se prête à de nombreuses préparations qui, comme les confitures, peuvent se garder toute l'année. Les premiers fruits rouges viennent égayer les tables, et **se croquent** volontiers à chaque moment de consommation, du petit-déjeuner au souper: ils sont relativement peu sucrés, mais riches en fibres et en vitamine C.

Les légumes
à feuilles vertes
permettent de
bénéficier d'un
apport maximal en
vitamines.



Été



Des couleurs plein la vue!

L'été est la **saison la plus riche** pour les fruits et légumes. La **tomate**, légume préféré des Belges, est plus savoureuse en été. Crue, elle apporte une touche rafraîchissante aux salades, égaye les sandwiches, et conserve toutes ses vitamines. Mais la tomate cuite, réduite en purée par exemple, présente aussi des atouts: la cuisson libère un antioxydant puissant, le lycopène, qui n'est autre que le pigment qui donne à la tomate sa **belle couleur rouge**. La cuisson de la tomate détruit une grande partie de la vitamine C, mais elle facilite l'assimilation du lycopène.

Les repas se prennent volontiers **à l'extérieur**, et c'est la saison des barbecues. Outre les **salades**, pourquoi ne pas se régaler de légumes grillés? **Courgettes**, **aubergines**, mais aussi **carottes**, **champignons** et **poivrons** viennent décorer et équilibrer les grillades de viande et de poisson.

Côté fruits, les petits **fruits rouges** et les **fruits à noyau** sont aussi à leur apogée. Ils se croquent, se transforment en de délicieuses macédoines de fruits ou en smoothies. Cette préparation liquide est bien plus intéressante que les jus de fruits, car elle permet de conserver une grande partie des fibres alimentaires.

PRINTEMPS: Salade de jeunes pousses et chèvre frais

Pour 4 personnes

- ★ 1 chèvre frais nature bio (par ex. «La Caillebotte»)
- ★ 200 g de feuilles d'épinards
- ★ 1 botte de radis
- ★ 100 g de roquette
- ★ Pour la vinaigrette:
huile de colza, huile de noix, vinaigre de cidre et moutarde



Préparation

Laver les épinards, la roquette et les radis.

Préparer la vinaigrette avec 1 c. à s. d'huile de colza, 1 c. à s. d'huile de noix, ½ c. à s. de vinaigre de cidre et ½ c. à s. de moutarde.

Couper les radis en 4, mélanger avec les jeunes pousses et la vinaigrette dans un saladier. Assaisonner.

Disposer la salade dans 4 assiettes et parsemer de dés de chèvre frais.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

Énergie	Protéines	Lipides totaux	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol
161 kcal/673 kJ	7,9 g	13,2 g	5,7 g	2,6 g	0,5 g	50 mg

ÉTÉ: Smoothie vitaminé

Pour 4 personnes

- ★ 400 ml de yaourt liquide fermier (ou du kefir)
- ★ 250 g de fraises
- ★ 125 g de myrtilles
- ★ 125 g de framboises
- ★ 4 c. à s. rases de sucre fin

Préparation

Laver délicatement les fruits.

Mixer les ingrédients.

Présenter dans de grands verres avec une paille et éventuellement des glaçons.



COMPOSITION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

Énergie	Protéines	Lipides totaux	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol
174 kcal/727 kJ	5,5 g	3,3 g	2 g	30,5 g	5,3 g	120 mg

AUTOMNE: Légumes d'automne simplement rôtis

Pour 4 personnes

- ★ 400 g de potiron
- ★ Fleur de sel et poivre du moulin
- ★ 4 panais
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ 2 navets
- ★ 2 échalotes
- ★ Huile d'olive
- ★ Romarin



Préparation

Préchauffer le four à 200°C. Laver les légumes.

Peler les carottes et les navets (mais pas l'ail, ni les échalotes!).

Couper le potiron en morceaux, les navets en 4 et les panais dans le sens de la longueur.

Dans un plat pour le four, disposer tous les ingrédients sur un filet d'huile d'olive.

Assaisonner et bien mélanger. Rôtir durant 45 minutes.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

Énergie	Protéines	Lipides totaux	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol
299 kcal/1252 kJ	7,4 g	9 g	1,6 g	47,3 g	17,1 g	0 mg

HIVER: Millefeuille de chou vert

Pour 6 personnes

- ★ 1 chou vert
- ★ 1 c. à c. de laurier en poudre
- ★ 600 g de haché de porc et veau
- ★ Noix de muscade
- ★ 1 oignon
- ★ 50 g de tomme râpée (par ex. Tomme de Houmont)
- ★ 1 gousse d'ail



Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Laver et découper le chou en feuilles.

Les blanchir 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Egoutter.

Faire revenir l'oignon et l'ail hachés dans 1 c. à s. d'huile d'olive.

Ajouter le haché, le laurier et de la noix de muscade râpée. Assaisonner.

Dans un plat pour le four, alterner les couches de feuilles de chou et de haché.

Parsemer de fromage et enfourner 40 minutes.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

Énergie	Protéines	Lipides totaux	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol
290 kcal/1213 kJ	33,1 g	15,7 g	6,3 g	4,3 g	2,8 g	98 mg

Automne

Saveurs et teintes orange



Chicon, panais, poireau, pomme, poire,... l'automne voit arriver son lot de végétaux caractéristiques, tout en permettant de profiter encore un peu des fruits et légumes d'été.

Le **potiron** et sa version plus petite, le **potimarron**, est à l'honneur: cette cucurbitacée, de la même famille que la courgette, peut se targuer d'être riche en provitamine A, ce qui se traduit d'ailleurs par sa belle couleur orange. Préparé très souvent en soupe, le potiron est aussi délicieux en version rôtie au four.

Le **poireau** est aussi à la fête: bonne source de fibres, le vert du poireau est riche en provitamine A, alors que le blanc contient une fibre soluble, l'inuline, qui favorise le développement des «bonnes» bactéries (comme le bifidus) dans l'intestin.

Enfin, n'oublions pas la **pomme de terre** qui, bien que classée parmi les féculents, peut se vanter d'être riche en eau, pauvre en graisses, et bien utile pour équilibrer l'assiette grâce à ses glucides complexes. Du côté des fruits, les **pommes** et les **poires** se présentent sous de nombreuses variétés: partez à la découverte de variétés plus anciennes et locales pour découvrir de nouvelles saveurs.

L'automne voit arriver
son lot de végétaux
caractéristiques utiles pour
équilibrer l'assiette.



Hiver



Petits plats mijotés, grands moments!

L'hiver est moins généreux en diversité, mais il y a de quoi se réchauffer. Les **plats mijotés** permettent de cuisiner des morceaux de viande qui nécessitent une cuisson prolongée (carbonnades de bœuf, blanquette de veau, jarret,...). N'hésitez pas à les accompagner généreusement de légumes: **carottes, navets, poireaux**,...

L'hiver est aussi l'occasion d'accorder aux **choux** la place qu'ils méritent. D'autant que ces légumes sont riches en vitamine C, une source appréciable, alors que les fruits - eux aussi bonne source de vitamine C - sont moins nombreux lors de cette saison. Les **choux** contiennent aussi des composés dotés de certaines propriétés «anti-cancer» (les indoles).

Ce n'est pas la saison de prédilection des salades, toutefois la mâche ou **salade de blé** est bel et bien présente. Riche en vitamines, minéraux, elle fait aussi partie, avec le pourpier, des rares végétaux qui contiennent des oméga-3.

Les fruits locaux et de saisons se font plus rares, mais **pommes** et **poires** restent disponibles, et se prêtent à des préparations sucrées comme salées. C'est aussi l'occasion de profiter des **agrumes**, une véritable mine de vitamine C.



10 conseils

pour consommer des fruits et légumes de saison produits localement

C'est bon pour la santé!

- 1 Les fruits et légumes de saison contiennent **plus de vitamines**. À consommer rapidement ou à conserver.
- 2 Les aliments de saison ont **plus de goût**.
- 3 Nous sommes plus en phase avec le rythme naturel des saisons et des aliments qui leurs sont propres.
- 4 Les aliments sont **plus frais**, puisque le circuit de consommation est local et plus court.
- 5 Les produits de saison ont généralement **moins de nitrates**.

C'est bon pour la planète!

- 6 Du producteur à l'assiette, le transport des fruits et légumes est plus court et donc **moins polluant**.
- 7 La production extérieure et en pleine terre **coûte moins cher** et pollue moins, que les serres chauffées.
- 8 Le respect des saisons et des productions locales implique **moins d'engrais chimiques** pour la préparation des sols et **moins d'eau** pour la culture.
- 9 Un transport plus court nécessite moins de mesures de conservation des aliments: **moins d'emballage**, un recours plus rare aux additifs,...
- 10 Le prix des fruits et légumes, produits localement en saison, est forcément moins élevé. C'est donc également **bon pour le budget!**

