



## Qu'est-ce qu'on mange?

POUR UNE MEILLEURE ALIMENTATION  
DES JEUNES LAVALLOIS



# Chronique nutrition

Volume 1, numéro 2

*Conserver au réfrigérateur, congeler, mettre en conserve... à chacun sa méthode pour profiter tout au long de l'année des légumes et des fruits de saison!*

## *Les produits frais du Québec. Profitons-en!*

À la fin de l'été, les jardins, les champs et les vergers regorgent de fruits et de légumes frais, savoureux, colorés et au sommet de leur potentiel nutritionnel. C'est donc l'occasion rêvée de faire nos provisions, afin de sauver temps et argent au cours des prochains mois.

Pour ce faire, il existe différentes méthodes de conservation. Voici quelques conseils qui vous permettront de vous régaler avec les aliments de chez nous, tout au long de l'année.

### **La conservation au réfrigérateur** *Une alternative pour conserver certaines variétés plus longtemps*

Une fois que l'on a acheté nos fruits et légumes, comment les conserve-t-on pour une qualité optimale en termes de nutrition et de goût? Voici nos conseils...

Règle générale, les fruits et légumes se conservent entre quelques jours à une semaine, à température ambiante pour quelques-uns mais au réfrigérateur pour la plupart. Certains aliments plus fragiles (ex. : baies, ananas, épinards, pois) se conservent de 2 à 4 jours, alors que d'autres (ex. : pommes, oranges, panais, carottes, betteraves) peuvent demeurer au réfrigérateur quelques semaines et même quelques mois.

**La conservation des fruits et légumes frais est-elle un casse-tête pour vous? Voici un tableau (<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Thermoguide.pdf>) qui pourra vous aider à vous y retrouver et à profiter pleinement de vos achats.**



### **Saviez-vous que?**

- Les carottes se conservent jusqu'à 3 mois au réfrigérateur.
- Les pommes (d'août à janvier) se conservent jusqu'à 6 mois au réfrigérateur.
- Les betteraves se conservent jusqu'à 3 semaines au réfrigérateur.

## La congélation

### L'un des meilleurs moyens de conservation des fruits et légumes!

Congeler les fruits et les légumes à la maison est une façon rapide et facile de conserver leurs nutriments et de profiter de leurs saveurs d'été tout au long de l'année.

La préservation des aliments par congélation repose sur le principe qu'une température extrêmement froide retarde la croissance des micro-organismes et ralentit l'activité des enzymes et l'oxydation.

La plupart des légumes et certains fruits doivent être blanchis avant d'être congelés, c'est-à-dire qu'il faut les plonger dans l'eau bouillante afin de rendre certaines enzymes inactives, puis les refroidir immédiatement à l'eau froide pour arrêter la cuisson. Le blanchiment est nécessaire avant de procéder à la congélation, car il permet de conserver la qualité des fruits et des légumes pendant toute la période de conservation recommandée.

**Voici quelques suggestions qui vous permettront de maximiser cette méthode :**

- **Congeler maintenant et préparer plus tard.**  
Vous pourrez utiliser vos légumes congelés pour vos préparations telles que : soupes, sautés, pâtes ou ragoûts. Bien que leur texture soit un peu modifiée, les fruits congelés font d'excellents yogourts frappés (*smoothies*), muffins, gâteaux, galettes, tartes ou biscuits.
- **Préparer maintenant et congeler pour plus tard.**  
Rien de mieux pour faire face aux imprévus! Plusieurs préparations se prêtent bien à la congélation : soupes, sauces, pâtés, ragoûts, lasagnes, chilis, muffins, tartes, gâteaux, etc.

## La mise en conserve

### Des fruits et légumes frais à l'année!

Tout au long de l'été, nous avons la chance de savourer des fruits et des légumes frais. Cette année, essayez la mise en conserve domestique! C'est une excellente façon de faire des économies et de profiter de produits sains tout au long de l'année. En effet, la mise en conserve domestique peut se révéler moins coûteuse que l'achat d'aliments frais ou congelés à l'épicerie.

La mise en conserve consiste en un traitement à la chaleur, dans un bocal de verre scellé, éliminant la croissance des micro-organismes et enzymes responsables de la détérioration des aliments ou néfastes pour la santé. Toutes les catégories d'aliments se conservent. Les tomates, les confitures, les gelées, les compotes, les fruits, les relishes, les cornichons et les légumes constituent les choix les plus populaires.



### Pour en savoir plus

Guide de la congélation de fruits frais :

[http://www.cpma.ca/Files/CPMA.Freezing\\_Guide\\_Fresh\\_Fruits\\_FR.pdf](http://www.cpma.ca/Files/CPMA.Freezing_Guide_Fresh_Fruits_FR.pdf)

Guide de la congélation de légumes frais :

[http://www.cpma.ca/Files/CPMA.Freezing\\_Guide\\_Fresh\\_Vegetables\\_FR.pdf](http://www.cpma.ca/Files/CPMA.Freezing_Guide_Fresh_Vegetables_FR.pdf)



### Pour en savoir plus

Pour tout savoir sur la mise en conserve (conseils, recettes, équipements requis, etc.), consultez le site Internet [http:// www.bernardin.ca](http://www.bernardin.ca)

