

# TRUCS ET ASTUCES SANTÉ

## Frais ou surgelé



Nous savons tous que les fruits et les légumes sont les aliments les plus sains que nous puissions manger. Ils sont pleins de vitamines, de nutriments et d'antioxydants naturels qui peuvent contribuer à améliorer notre santé et à nous protéger contre les maladies. Lorsqu'il s'agit de choisir entre frais et congelé, la plupart des gens pensent que le frais est la meilleure option.

### MAIS LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS SONT-ILS RÉELLEMENT PLUS SAINS QUE LES VERSIONS SURGELÉES ?



Les recherches montrent qu'il n'y a pas de différence significative en termes de valeur nutritionnelle entre les produits frais et les produits surgelés. Si l'idéal est de manger des fruits et des légumes frais, la réalité est que, à moins de cultiver soi-même ou de faire ses courses au marché local, les produits ne sont pas toujours très frais. La plupart des fruits et légumes frais sont cueillis avant d'être mûrs, afin qu'ils aient le temps de mûrir complètement pendant le transport. Malheureusement, cela signifie qu'ils ont moins de temps pour développer pleinement les vitamines, les minéraux et les antioxydants qui les rendent si sains.

Les produits peuvent passer de trois jours à plusieurs semaines en transit avant d'arriver à destination et de rejoindre les rayons de votre magasin. Certains aliments comme les pommes, les poires, les oignons et les pommes de terre peuvent être stockés pendant des mois dans un environnement contrôlé avant même d'être expédiés. Étant donné que les produits commencent à perdre leur valeur nutritive dans les trois jours suivant la récolte, plus ils mettent de temps à arriver dans votre assiette, moins ils sont nutritifs.

En comparaison, les pertes nutritionnelles des produits congelés sont minimales s'ils sont stockés et manipulés de manière appropriée. Les fruits et légumes destinés à être congelés sont généralement cueillis à leur pleine maturité, lorsqu'ils sont pleins de saveur et les plus nutritifs. Normalement, ils sont lavés, congelés et emballés dans les quelques heures qui suivent leur cueillette, de sorte que leur teneur en nutriments reste généralement intacte. Les légumes sont normalement blanchis avant d'être congelés afin d'éviter la perte de couleur, de saveur et de texture, ce qui entraîne une certaine perte de nutriments, mais celle-ci n'est pas significative.

### COMMENT CONGELER LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

La congélation des produits est un excellent moyen de conserver les produits de votre jardin ou les produits frais achetés localement. Ce n'est pas aussi simple que d'acheter un sac dans un magasin, mais l'effort en vaut la peine lorsque vous avez des fruits congelés pour des tartes et des smoothies et des légumes pour des soupes et des plats d'accompagnement sains.

#### Étape 1 :

Laver et sécher les produits. Coupez et nettoyez-les si nécessaire et coupez-les en fonction de l'utilisation que vous en ferez dans votre cuisine.

#### Étape 2 :

Blanchir les légumes pendant 2 à 3 minutes. Transférer dans un grand bol d'eau glacée. Bien égoutter, puis éponger. Il n'est pas nécessaire de blanchir les fruits.

#### Étape 3 :

Étaler en une seule couche sur une plaque à pâtisserie et congeler jusqu'à ce que le produit soit solide. Cela évite que les pièces ne collent les unes aux autres.

#### Étape 4 :

Emballer dans des récipients ou des sacs de congélation. Congeler et utiliser au besoin !

Sources : [www.eatingwell.com/article/15848/how-to-freeze-16-fruits-and-vegetables/](http://www.eatingwell.com/article/15848/how-to-freeze-16-fruits-and-vegetables/) | [fruitandvegetable.ucdavis.edu/files/197179.pdf](http://fruitandvegetable.ucdavis.edu/files/197179.pdf)  
Images par Unsplash