

Les légumes verts, nos amis

Que sont les légumes ?

Les légumes, ce sont l'ensemble des parties végétales que nous consommons. Ils correspondent à différentes parties d'une plante, certains légumes peuvent être des fruits au sens botanique du terme (ex : courgettes, tomates..).

La classification

Il existe différentes classifications, mais globalement on trouve :

- **Les racines** : carottes, betteraves, céleri-rave, navets, radis, salsifis ...
- **Les feuilles** : artichauts, blettes, endives, choux, épinards, toutes les salades ...
- **Les bulbes** : ail, échalotes, oignons, fenouil, poireau ...
- **Les rhizomes** : asperges, endives ...
- **Les bourgeons** : chou-fleur, artichaut, brocoli ...
- **Légumes à branches** : asperges, céleri branche ...
- **Les fruits légumiers** : aubergines, concombres, courges, courgettes, poivrons, tomates ...
- **Les tiges** : cotes de blettes, céleri branche...
- **Les champignons, fines herbes, oignons, ail ...**
- **Les tubercules** (pommes de terre) sont classés dans les féculents.

Certains peuvent rentrer dans plusieurs catégories.

Pourquoi manger des légumes ?

Les légumes sont souvent négligés au profit des féculents et aliments gras et sucrés par les enfants mais également par les adultes.

Les raisons principales évoquées sont la fadeur, la longue préparation, la cuisson supposée à tort trop longue, le prix, etc. Or, les légumes apportent des éléments bénéfiques sur la constitution et la protection du squelette par la teneur en calcium, jouent un rôle dans la protection du système cardio-vasculaire grâce à leur richesse en anti-oxydants et en vitamines et en fibres alimentaires qui aident au bon fonctionnement du transit intestinal.

Ils jouent également un rôle non négligeable dans la prévention de l'ostéoporose en maintenant et en améliorant la masse osseuse.

La densité énergétique (quantité d'énergie contenue dans un poids donné d'aliments en kcal/g) des légumes est très basse, ce qui permet de réduire l'apport calorique du repas tout en jouant sur la satiété.

D'autre part, une portion de 100 g de légumes apportent environ 20 kcal et entre 80 et 95 % d'eau. Ce qui contribue à la couverture des besoins en eau souvent déficitaires chez certaines personnes.

Les légumes feuilles, par exemple, sont sources d'acide folique, de vitamine A, de vitamine K et de vitamine C. Presque tous les légumes contiennent de l'acide malique et de l'acide citrique, mais dans certains on trouve aussi de l'acide oxalique.

Concernant les minéraux, les légumes sont riches en potassium, pauvre en sodium, mais certains ont une teneur un peu plus élevée (50mg) comme les blettes, les carottes, le céleri, le cresson, les épinards. Ils contiennent une quantité non négligeable de calcium, ce qui font d'eux la 2^{ème} source calcique de notre alimentation.

Légumes crus ou cuits ?

Pourquoi manger des légumes crus ?

Les crudités sont source de vitamines et de minéraux dont les teneurs varient d'un légume à l'autre.

Chaque repas doit contenir au moins une crudité en variant les légumes afin de profiter au maximum des qualités nutritives de chacun.

Cependant, les vitamines et les minéraux sont fragiles et certains sont hydrosolubles (solubles dans l'eau) : il faut donc éviter de les faire tremper dans l'eau lors du lavage et les préparer peu de temps avant les repas afin de garder le maximum de vitamines.

Pourquoi manger des légumes cuits ?

Il est nécessaire de consommer au moins deux portions de légumes cuits à chaque repas car la cuisson permet d'augmenter la quantité consommée par rapport à celle consommée crue.

La cuisson modifie la structure des fibres qui deviennent plus douces et par conséquent moins irritantes pour le tube digestif. Cependant, la cuisson induit des pertes en vitamines et en minéraux contenus dans les légumes.

Aussi, pour limiter au maximum ces pertes, il est préférable de choisir des modes de cuisson qui respectent le goût et les valeurs nutritionnelles comme les cuissons au micro-ondes, à la vapeur ou à l'étouffée ou faire cuire dans un minimum d'eau bouillante.

Les saisons des légumes

Les légumes au printemps

Ail, artichaut, asperge, blette, betterave rouge, carotte, chou, chou-fleur, concombre, courgette, épinard, fève fraîche, laitue, navet, oignon, persil, radis, tomate.

Les légumes en été

Ail, artichaut, aubergine, betterave rouge, brocoli, carotte, chou-fleur, concombre, cornichon, courgette, échalote, fenouil, haricot vert, laitue, oseille, poivron, radis, tomate.

Les légumes en automne

Ail, artichaut, blette, betterave rouge, brocoli, carotte, céleri-rave, champignon de Paris, châtaigne, chou vert, chou-fleur, cornichon, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, laitue, navet, oseille, pâtisson, persil, poireau, poivron, pomme de terre, potiron, radis, tomate, topinambour

Les légumes en hiver

Ail, betterave rouge, carotte, céleri branche, céleri-rave, champignon de Paris, chou de Bruxelles, chou blanc, chou-fleur, concombre, échalote, endive, épinard, mâche, navet, oignon, poireau, pomme de terre de conservation, salades, salsifis, tomate.

Et en pratique ?

Au déjeuner et au dîner

Les légumes s'intègrent facilement dans les menus sous forme crue ou cuite associés aux autres aliments.

Prévoir en entrée des légumes crus ou cuits ou mieux des salades composées comme par exemple :

- Salade de tomates, betteraves, maïs, thon
- Salade de pommes de terre, haricots verts, tomates
- Salade de riz (ou blé ou semoule), tomates, poivrons rouge et vert
- Ou une soupe classique de légumes variés :
- Soupe de pommes de terre, carottes, navets, oignons
- Soupe de potiron, tomates

Ou une soupe complète de type Minestrone avec légumes et pâtes, salade cuite mixée, pâtes à potage, etc.

Prévoir en plat principal des légumes associés aux féculents comme par exemple des flageolets et des haricots verts, du riz et de la ratatouille, du blé avec des tomates, etc.
Ou des légumes intégrés dans des pizzas, quiches, cakes : pizza au brocoli, aux artichauts...
quiche aux poireaux, aux champignons ... cake aux courgettes, aux olives, à la tomate ...

Le principal étant que la moitié de l'assiette soit composée de légumes.

Il faut bien sûr choisir des légumes de saisons plus riches en vitamines et en minéraux et surtout à des prix raisonnables. Cependant, hors saison, on peut tout à fait consommer certains légumes sous forme de surgelés ou de conserves, présents toutes l'année.

Ainsi, il n'y a aucune raison de ne pas intégrer des légumes dans son alimentation ni de se faire plaisir en variant les recettes.