



Les légumes **apportent de la vie** **dans notre assiette**

Union professionnelle
des diététiciens de
langue française
www.lesdieteticiens.be



Le diététicien, le partenaire de votre santé

Sommaire

Introduction	3
Quizz	4
1. Les rôles des légumes et leurs principaux effets sur la santé	6
2. Recommandations nutritionnelles	10
3. Les différents produits regroupés dans cette famille	14
4. Légumes, bio et durable	16
Calendrier des saisons	18
5. Mieux comprendre l'étiquetage	20
6. Modes de préparation	22
Recettes	25
Jeux	32
Quizz : réponses	34

Depuis toujours, les légumes font partie intégrante de l'alimentation de l'homme. Bien que leur consommation chez nous soit en augmentation depuis quelques années, force est de constater que chez le Belge moyen elle reste en-deçà des recommandations nutritionnelles.

Manger des légumes deux fois par jour n'est pas encore habituel pour une majeure partie de la population. Pourtant les légumes constituent une véritable mine d'or, ils contiennent énormément de vitamines et minéraux, tout en apportant un minimum de calories. Nous pouvons en apprécier les différentes variétés au fil des saisons et nombreuses sont les manières de les agrémenter ou de les cuisiner.

Cette brochure a pour but de sensibiliser aux bienfaits des légumes, tout en donnant des clefs pour les choisir correctement.





Quizzzzzz...



1. Les carottes contiennent trop de sucre.

☐ vrai ☐ faux

3. Le céleri contient trop de sel.

☐ vrai ☐ faux

2. Les épinards contiennent beaucoup de fer.

☐ vrai ☐ faux

4. Les poivrons sont indigestes.

☐ vrai ☐ faux

5. Les légumes sont bons pour tout le monde.

☐ vrai ☐ faux

6. On peut manger des légumes avant de faire du sport.

☐ vrai ☐ faux

9. Les femmes enceintes ne peuvent pas manger de légumes crus.

☐ vrai ☐ faux

7. Les légumes peuvent remplacer les matières grasses dans les pâtisseries.

☐ vrai ☐ faux

10. Le végétalisme est compatible avec une alimentation équilibrée.

☐ vrai ☐ faux

8. Il vaut mieux manger une carotte entière plutôt que de la râper ou de la cuire afin d'avoir un bon apport en vitamine A.

☐ vrai ☐ faux



Découvrez les réponses en pages 34 et 35

1. Les rôles des légumes et leurs principaux effets sur la santé

Les légumes sont source de plusieurs éléments de qualité et ont des effets positifs sur notre santé. « L'effet santé » serait dû aux synergies entre les différents composants des légumes plutôt qu'à l'effet d'un seul composant consommé de manière isolée. C'est donc la diversité dans la consommation qui offre la meilleure protection. Les légumes contribuent à une hydratation, une bonne digestion et à une protection de l'organisme contre les agressions externes.

• LES LEGUMES CONTRIBUENT À L'HYDRATATION

Les légumes sont riches en eau. Ils sont composés de 80 à 95 % d'eau.

• LES LEGUMES SONT PAUVRES EN CALORIES

Très riches en eau, les légumes sont, par voie de conséquence, pauvres en calories : en moyenne 35 Kcal pour 100 g. Contrairement aux fruits, les légumes contiennent peu de sucres (environ 5 g pour 100 g). Ils permettent ainsi de maintenir un équilibre de poids.

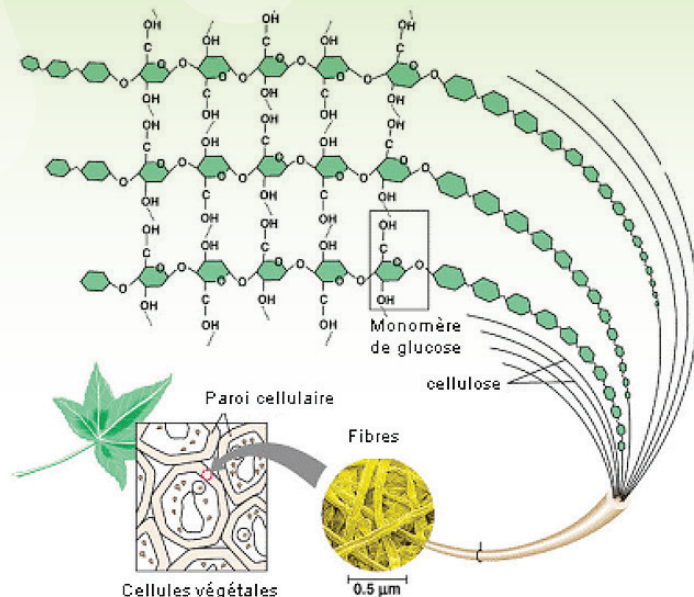
• LES LEGUMES SONT SOURCE DE FIBRES

Les légumes sont plus ou moins riches en fibres alimentaires (0,5 g pour 100 g de concombres; 17 g pour 100 g de salsifis). Ces dernières sont des chaînes de glucides complexes ne pouvant pas être digérées par nos enzymes. Cependant, les bactéries présentes dans notre colon peuvent les dégrader et les transformer en énergie (1 g de fibres apporte 2,4 Kcal). Une partie de celle-ci sera utilisée par les bactéries et une autre sera absorbée par notre organisme. Les fibres non digérées seront éliminées par les selles.

Les fibres présentes dans les légumes vont ainsi contribuer à de nombreux effets sur la santé :

- **PREVENIR LA CONSTIPATION** : en se gorgeant d'eau, les fibres augmentent le volume fécal et jouent un rôle bénéfique sur le péristaltisme intestinal (mouvement de propulsion de l'intestin faisant avancer le contenu fécal).

- **PREVENIR LE CANCER DU COLON** : si elles sont bien hydratées, les fibres permettront de diminuer le temps de contact des composés cancérogènes avec les parois digestives, et auront également une influence positive sur la flore colique.
- **REDUIRE LE RISQUE DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES** : les fibres alimentaires vont entraîner avec elles une partie du cholestérol alimentaire. Ce dernier ne sera pas métabolisé par l'organisme mais éliminé via les selles, ce qui favorisera une réduction du cholestérol sanguin et à plus large échelle, une diminution des troubles cardiovasculaires.
- **EFFET RASSASANT** : grâce à leur capacité à fixer l'eau, les fibres des légumes vont occuper une place imposante dans l'estomac. La vidange gastrique se verra ralentie, et le seuil de satiété plus rapidement atteint.





• LES ANTIOXYDANTS

L'utilisation de l'oxygène par le corps engendre la libération de radicaux oxygénés hyper-réactifs appelés « radicaux libres ». Ils se forment également lors de l'inhalation de fumée, l'exposition de la peau aux UV ou en cas de pollution de l'air. Dans le corps, ils risquent d'endommager tout ce qu'ils rencontrent : membranes cellulaires, graisses ou ADN. Ainsi, tout comme le jus de citron empêche le brunissement d'une pomme exposée à l'oxygène de l'air, les antioxydants captent ces radicaux libres et les neutralisent. Notre corps possède son lot d'agents de défense ; ce sont les vitamines C et E, la pro- vitamine A (bêta-carotène) et la vitamine A, les sels minéraux tels le sélénium, le soufre ou le zinc.

Les légumes fortement exposés aux rayons du soleil sont très riches en pigments protecteurs colorés. Choisir au quotidien des légumes de couleurs variées permet nonseulement de casser la monotonie de notre assiette mais aussi et surtout de maximiser les effets de tous les antioxydants qui s'y trouvent.



Ce tableau reprend les différents antioxydants par couleur de légume et leur rôle.

Types de légumes par couleur	Type d'antioxydants	Effets bénéfiques
Piment, oignon, poivron, radis	Flavonoïdes	- Diminution du risque de maladies cardiovasculaires - Anti tumoraux
Tomate	Lycopène	- Diminution du cholestérol sanguin - Diminution du risque de maladies cardiovasculaires - Inhibition des cellules cancéreuses notamment prostate, poumon, estomac
Oignon, ail, endive, poireau, chicon, navet, asperge, céleri, chou-fleur, panais, champignons	Allicine, flavonoïdes, quercitrine	- Drainage des toxines - Renforcement des défenses immunitaires
Brocolis, choux, courgette, salade, petit-pois, poivron, céleri, concombre, haricot, persil, ciboulette, artichaut, asperge, bette, épinard, roquette, soja vert	Lutéinie, zéaxanthine, bêta-carotène	- Réduction des risques de dégénérescence maculaire (diminution de la vue) - Prévention de la maladie d'Alzheimer ? - Diminution du risque de maladies cardiovasculaires ?
Carotte, courge, potiron, patate douce, poivron	Bétacarotènes	- Diminution des risques du cancer des ovaires - Effet bénéfique sur la vue
Betterave, aubergine, chou rouge,	Anthocyanes, resvératrol et acide hydroxycinnamique	Effets cardiovasculaires bénéfiques

2. Recommandations nutritionnelles

Les légumes occupent une place importante dans la pyramide alimentaire : le premier étage, en partage avec les fruits.

Le slogan « 5 fruits et légumes par jour » indique la consommation journalière recommandée et l'on retient en général la combinaison idéale de 3 portions de légumes et 2 portions de fruits par jour au minimum. Une portion représente approximativement 80 g de fruits ou de légumes. La recommandation est donc de consommer au minimum 400 g de fruits et légumes par jour.

En Belgique, la consommation habituelle de légumes est de 145 g par jour. Seulement 5 % de la population (3-64 ans) respectent les recommandations en ce qui concerne la consommation de légumes. Dans la tranche d'âge 3-5 ans, 35% couvrent le besoin en légumes.

Idéalement, le menu se construit « autour des légumes ».

En pratique une assiette doit être composée pour moitié de légumes (ce qui correspond approximativement à une portion et demie), pour un quart de féculents et pour dernier quart de viande, volaille, poisson, œufs ou alternative végétarienne.



Exemple de schéma alimentaire :

Matin :

- 3 tranches de pain gris ou complet légèrement beurré et garni de confiture ou de fromage
- Un verre de lait ou 1 yaourt
- 1 fruit ou jus **de fruit frais**
- Thé, café

Et de
1

2

Midi :

- **Potage chaud ou froid** (en même temps que le repas ou vers 11h) : 250 ml
- 3 tranches de pain gris ou complet ou un morceau de baguette grise de préférence
- **Légumes froids à part** (exemple : choux fleur froid vinaigrette, tomates cerises, salade, etc.) OU **garniture de crudités** dans le sandwich (salade, tomate, carottes râpées, etc.)
- Jambon ou fromage ou viande ou œufs en omelette ou durs : 60gr
- **1 fruit**
- Eau

3

4

5

Collation (facultative) :

- Un fruit ou un produit laitier ou un bol de **potage chaud ou froid** ou quelques **crudités**

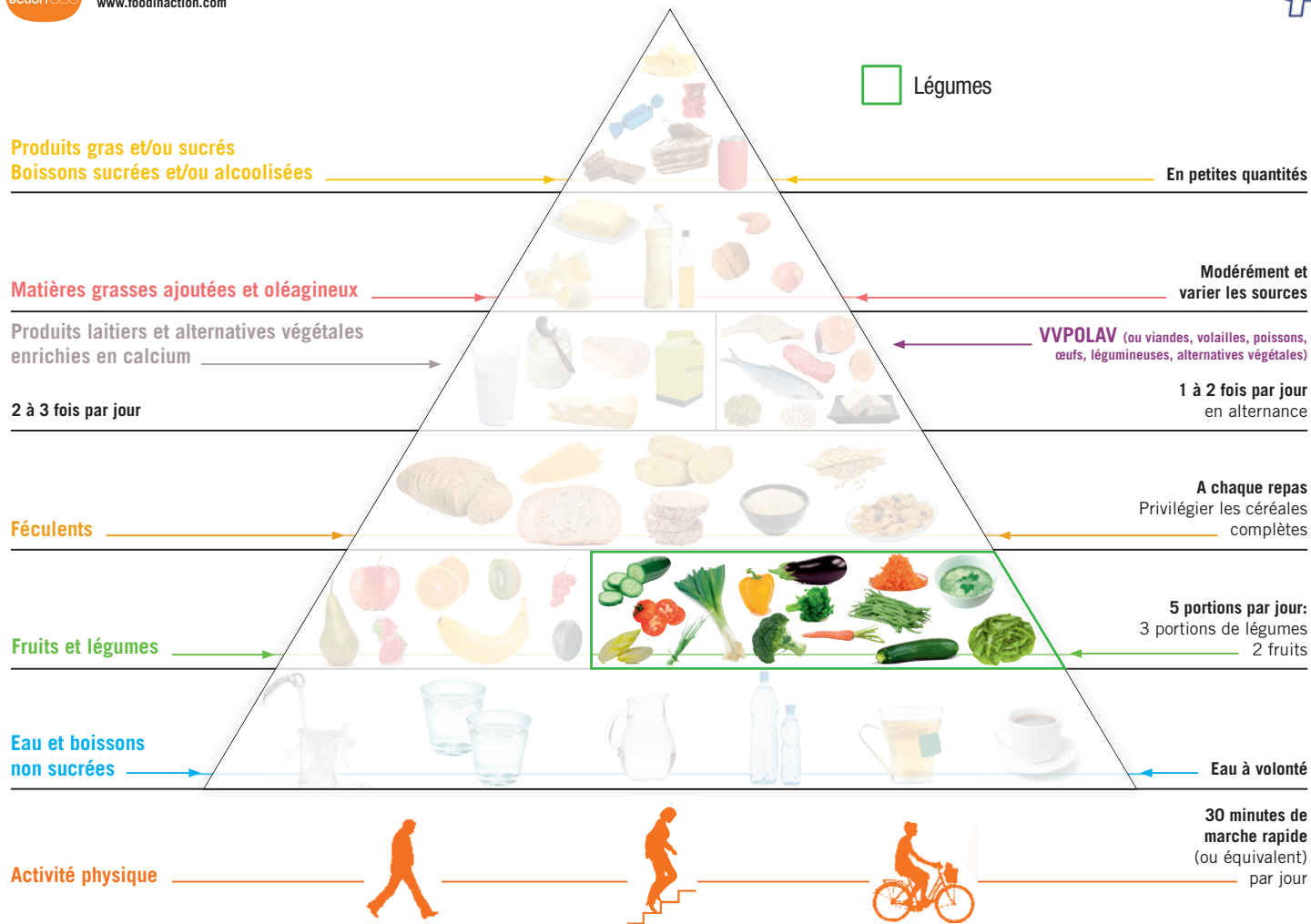
Et **6**
pour le
fun !

Soir :

- **200g à 300 g de légumes cuits ou crus**
- 120 à 130gr de viande ou de poisson ou 2 œufs cuits avec peu de matière grasse
- 200gr de pommes de terre vapeur ou en chemise ou en purée ou 150gr de riz ou de pâtes cuites ; frites 1 fois de temps en temps (maximum 1 fois par semaine)
- Eau

La pyramide alimentaire

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin



3. Les différents produits regroupés dans cette famille

Il existe de multiples façons de classer les légumes : selon les saisons, les couleurs, les familles, l'endroit où ils poussent, la façon dont ils poussent,...

Nous avons choisi de les classer suivant les conditionnements trouvés dans le commerce.

Les procédés de conservation	Lieu et température de conservation	Durée de conservation	Exemples d'aliments
1ère gamme - Produits frais			
Aucun procédé	- Température ambiante - Réfrigérateur - Abri de la lumière et humidité	De quelques jours à quelques semaines	Légumes frais : carotte, salade.
2ème gamme - Produits en conserves			
Appertisation, stérilisation	Température ambiante, cave, placard, cellier	2 à 5 ans	- Conserves : petits pois. - Bocaux : haricots.
3ème gamme - Produits surgelés			
Surgélation	Congélateur $T \leq -18^{\circ}\text{C}$	Plusieurs mois	Légumes surgelés : épinards, oignons
4ème gamme - Légumes crus sous atmosphère modifiée			
Modification de l'atmosphère	- Réfrigérateur - $0^{\circ}\text{C} < T^{\circ} < 4^{\circ}\text{C}$	Max 8 jours	- Salade en sachet - Légumes épluchés prêts à cuire : mélanges pour bouillon ou pour soupe
5ème gamme - Plat préparé sous vide			
- Pasteurisation - Stérilisation - Surgélation	- Réfrigérateur 0 à 4°C - Température ambiante - Congélateur $T \leq -18^{\circ}\text{C}$	- 21 jours - 6 mois - Plusieurs mois	Plats préparés Prêt à manger une fois dégelé

Certains aliments sont considérés à tort comme faisant partie de la famille alimentaire des légumes :

- Les légumineuses ou les légumes secs qui sont plus riches en protéines et en fibres
- Les pommes de terre qui sont plus riches en amidon
- Les potages en poudre à reconstituer qui contiennent très peu de légumes et énormément de sel
- Les sauces de type « ketchup »



4. Légumes, bio et durable



Pour porter le label bio, les aliments doivent impérativement répondre aux normes de production de l'agriculture biologique (règlements européens n°834/2007 et n°889/2008). Les producteurs doivent pour cela, entre autres, exclure l'utilisation d'OGM et remplacer au maximum les engrais chimiques par des engrais naturels. Des contrôles ont d'ailleurs lieu (au minimum une fois par an) pour s'assurer du bon respect de ces normes.

D'un point de vue nutritionnel, il n'y a pas de réels bénéfices à manger des aliments bio plutôt que des produits issus de l'agriculture « conventionnelle ». Les bénéfices indéniables sont par contre environnementaux : meilleure qualité du sol et de l'eau, moindre production de gaz à effet de serre par hectare de production, meilleur respect de la biodiversité.



À l'heure actuelle, notre alimentation représente - à elle seule - un tiers de l'impact de l'homme sur l'environnement. Nous pouvons limiter cet impact en respectant diverses mesures :

- Éviter le gaspillage alimentaire en favorisant par exemple l'utilisation des restes ou en achetant nos denrées en plus petit conditionnement.
- Éviter de consommer des denrées venant de pays éloignés et plutôt favoriser le circuit court en allant par exemple directement chez un producteur de proximité. On favorise de cette manière l'économie locale en limitant les différents intermédiaires. Dans les supermarchés, on favorisera les produits venant de Belgique en prenant soin de vérifier l'origine du produit.
- Planter des légumes dans son jardin. Il existe en effet un circuit encore plus court ! Il suffit pour cela de se mettre au jardinage et faire soi-même pousser ses légumes. Rien de tel pour connaître l'origine exacte des produits et contrôler l'ajout de pesticide tout en maintenant une activité physique non négligeable. Les « jardins partagés » sont une bonne alternative et en voie d'expansion pour les personnes ne disposant pas personnellement d'un jardin.
- Éviter le suremballage en veillant à réutiliser les sacs et en évitant autant que possible les produits préemballés.
- Respecter les saisons permettra notamment de diminuer l'énergie inhérente aux transports ou requise par les serres chauffées. Pour exemple, un kilogramme de concombres cultivé sous serre nécessite 100 fois plus d'énergie qu'un kilogramme de concombres cultivé à ciel ouvert.



Calendrier des saisons



Légumes frais



Légumes de garde

5. Mieux comprendre l'étiquetage

L'emballage des produits nous apporte une foule d'informations; citons entre autres : les ingrédients, les allergènes, les valeurs nutritionnelles et l'origine du produit.

La liste des ingrédients nous indique ce qui entre dans la composition du produit fini. S'il s'agit par exemple d'un produit simple comme les épinards surgelés, la liste des ingrédients ne reprend que le légume ainsi qu'un éventuel additif (1^{ère} étiquette page suivante).

Par contre, si notre choix se porte sur un produit déjà « préparé » comme des épinards à la crème, on y trouve plusieurs ingrédients dont certains plus caloriques (crème, matière grasse, etc.) que le légume seul (2^{ème} étiquette page suivante).

Il faut alors vérifier le tableau des valeurs nutritionnelles (1^{ère} et 2^{ème} étiquette page suivante) qui donne une information précise quant aux différentes teneurs en : énergie, lipides, protéines, glucides, fibres, vitamines et minéraux.

La liste des ingrédients nous informe également de la présence d'éventuels allergènes. Ces derniers sont repris en gras. Parmi les légumes, seul le céleri fait partie des 14 allergènes majeurs. Cependant, la personne allergique ou intolérante doit faire preuve d'une extrême vigilance face à l'ajout en constante augmentation, par l'industrie alimentaire, de divers composés dans les différents plats préparés ou conserves. La composition d'un même produit peut en outre varier de mois en mois, raison pour laquelle il est essentiel de vérifier à chaque fois la liste des ingrédients des divers produits.

Quant aux légumes frais, à l'exception des sulfites, ils ne contiennent en principe pas d'allergènes. Si ce n'était pas le cas, le légumier pourrait nous renseigner. L'emballage des produits nous précise également leur origine. Encore une fois, préférons les produits locaux ! À proximité des produits frais non-emballés doit en principe figurer une information quant à leur origine. Si ce n'était pas le cas, le légumier pourrait toujours nous renseigner.

ÉTIQUETTE 1

Epinards

	100 g
Energie	91 KJ
Energie	22 kcal
Matières grasses	0,4 g
dont acides gras saturés	0,1 g
Glucides	0,5 g
dont sucres	0,3 g
fibres alimentaires	2,1 g
Protéines	3,1 g
Sel	0,05 g

ÉTIQUETTE 2

Epinards hachés 84%, eau, crème (Lait) 8%, Lait maigre en poudre, huile de colza, farine de blé, sel, poudre de petit lait, amidon de tapioca, sucre, épices.

	100 g
Energie	227 KJ
Energie	54 kcal
Matières grasses	2,6 g
dont acides gras saturés	0,7 g
Glucides	3,3 g
dont sucres	1,8 g
fibres alimentaires	1,8 g
Protéines	3,5 g
Sel	0,85 g
Vit. A	500 µg



6. Modes de préparation

Bien sûr, une bonne partie des légumes peut être consommée sous forme de crudités.

Le choix est large aussi bien en hiver qu'en été. On pense aux différentes variétés de salades, de tomates, de choux mais aussi aux carottes, chicons, concombres, radis, ...

Ces légumes peuvent être agrémentés d'une vinaigrette maison de préférence. Cela permet de varier les huiles et de découvrir de nouvelles saveurs (huile de noix, d'olive, de noisette, ...) tout en faisant le plein de bonnes graisses.

Certains légumes nécessitent une petite préparation avant d'être consommés en salade. Les haricots devront être blanchis quelques minutes à l'eau bouillante. Le concombre sera de préférence, pour une plus grande digestibilité, dégorgé dans du sel au préalable.

Différents modes de cuisson et de présentation peuvent être utilisés pour stimuler la variété et le plaisir.

La cuisson vapeur ou au micro-ondes permet - sans ajout de matière grasse - la meilleure préservation des vitamines et minéraux, et s'applique surtout aux légumes de première fraîcheur et dont on apprécie particulièrement la saveur naturelle.

La cuisson à l'eau est la plus traditionnelle pour les légumes. L'eau sera salée à 5g par litre (= 1 c à c par litre) au maximum et les légumes placés dans l'eau bouillante. Pour réduire la perte en vitamines et minéraux, il est important de limiter la quantité d'eau dans la casserole et de ne pas couper les légumes en trop petits morceaux.

La cuisson avec matière grasse permet de colorer et de donner un goût agréable aux légumes. On peut donc les poêler, les braiser, les cuisiner au wok, ...

PETITE ASTUCE : *les légumes surgelés rendent suffisamment d'eau pour éviter qu'ils n'attachent dans la poêle et la forme incurvée du wok rend également l'ajout de matière grasse facultatif.*

La cuisson en gratin est aussi une alternative savoureuse à condition de ne pas en abuser. Pour la préparation d'un gratin, préférez la sauce béchamel plutôt que la crème fraîche ou optez pour une version allégée.

Le potage, qu'il soit chaud ou froid (gaspacho) permet de se réchauffer ou de se rafraîchir en fonction de la saison. Cette technique permet aussi d'utiliser les restes de légumes et ainsi d'éviter le gaspillage.

N'hésitez pas à mélanger des légumes que vous aimez avec des légumes moins appréciés pour la préparation de votre potage, vous serez surpris par la combinaison des saveurs.

Pour économiser l'énergie en cuisine voici quelques astuces :

- La cuisson au four à micro-ondes permet d'économiser jusqu'à 75% d'énergie par rapport à une cuisson au four traditionnel
- Recouvrir une casserole d'un couvercle diminue la consommation d'énergie de 50%
- La cuisson en casserole à pression réduit de 40% l'énergie nécessaire lors d'une cuisson en casserole traditionnelle
- N'utiliser que la quantité d'eau nécessaire pour la cuisson
- Verser de l'eau de distribution chaude dans la casserole permettra d'atteindre plus rapidement l'ébullition

A court d'idées : Voici quelques recettes

CAKE AU BUTTERNUT ET AUX NOISETTES

Ingrédients :

- 500 g de chair de courge butternut cuite à la vapeur et réduite en purée bien lisse
- 110 g de sucre
- 75 g de beurre allégé ramolli
- 4 œufs
- 150 g de farine fermentante
- 50 g de poudre de noisettes



1. Préchauffer le four à 170 °C
2. Séparer les blancs des jaunes et monter les blancs en neige ferme
3. Battre le beurre ramolli et le sucre jusqu'à obtenir un mélange crémeux
4. Ajouter les jaunes d'œufs, la farine, la poudre de noisettes et la purée de butternut
5. Ajouter, en soulevant la pâte, les blancs d'œufs battus en neige
6. Verser le mélange dans un moule rectangulaire beurré et fariné. Il doit avoir une hauteur de 5 à 6 cm
7. Laisser cuire environ 50 minutes. Le gâteau est cuit quand la pointe de couteau en ressort sèche
8. Laisser refroidir un moment, puis couper en carrés réguliers

SOUPE AU POTIRON EXOTIQUE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de potiron
- 1 blanc de poireau
- 1 gros oignon
- 1 cube de bouillon de poule
- 1 morceau de gingembre ou du gingembre en poudre
- 1 banane
- 165 ml de lait de coco
- 2 c à c de curry
- 1 cuillère à soupe d'huile



1. Dans 1 cuillère à soupe d'huile, rissoler l'oignon coupé et le poireau en rondelles
2. Ajouter le potiron épiné, épluché et coupé en gros morceaux
3. Ajouter le morceau de gingembre et le bouillon cube
4. Couvrir d'eau et laisser cuire 20 minutes
5. Ajouter la banane, le curry et le lait de coco
6. Mixer le tout et ajouter sel et poivre si nécessaire

GASPACHO AU CONCOMBRE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 concombres
- 1 gros oignon
- 2 bottes de cresson (ou de pourpier)
- 1 cube de bouillon de poule
- 1 c à s d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Rissoler l'oignon haché dans l'huile d'olive
2. Ajouter le concombre épluché et coupé en gros morceaux, le pourpier ou cresson nettoyé, le bouillon cube, saler et poivrer
3. Couvrir d'eau et laisser cuire 20 minutes
4. Mixer le tout et laisser refroidir
5. Servir glacé avec un glaçon et éventuellement de petits morceaux de concombres crus

SALADE MESCLUN AUX 3 TOMATES

Ingrédients pour 6 personnes :

- 250 g de mesclun (il peut être préparé, au choix, avec notamment un mélange de salades de laitue, de mâche, de roquette, de chicorée, de trévis, de scarole, de feuille de chêne, auxquelles on peut ajouter éventuellement du pissenlit, des pousses d'épinard, du pourpier et des plantes aromatiques)
- 200 g de tomates cerises
- 200 g de tomates confites à l'huile
- 100 g de tomates séchées
- 150 g de parmesan en bloc (non râpé)
- 6 cuillères à soupe d'huile de noix
- 2 cuillères à café de tapenade d'olives noires
- Poivre

1. Nettoyer la salade, les tomates cerises et placer le tout dans un saladier
2. Ajouter les tomates confites égouttées et coupées en morceaux, ainsi que les tomates séchées également coupées en morceaux.
3. Mélanger dans un bol l'huile de noix, la tapenade et le poivre moulu
4. Ajouter cette vinaigrette à la préparation et parsemer de copeaux de parmesan



FENOUIL GRATINÉ

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 petits bulbes de jeune fenouil
- 250 ml de crème fraîche liquide allégée ou béchamel
- 60 g de gruyère râpé
- 20 g de parmesan fraîchement râpé
- Sel et poivre



1. Nettoyer et éplucher les bulbes de fenouil avant de les détailler en quartiers
2. Porter un grand volume d'eau salée à ébullition puis y plonger les quartiers de fenouil pour une cuisson de 20 minutes à petits bouillons
3. Egoutter les quartiers de fenouil aussitôt après cuisson, puis les disposer dans le plat à gratin
4. Préchauffer le four à 180 °C
5. Mélanger ensemble dans un bol le gruyère et le parmesan râpé. Réserver
6. Napper le fenouil avec la crème fraîche liquide, puis saupoudrer le tout avec le mélange « gruyère-parmesan », du sel et du poivre
7. Mettre au four bien chaud pour une cuisson de 20 minutes

PATÉ VÉGÉTAL AUX CAROTTES

Ingrédients :

- 200g de petites carottes
- 1 oignon moyen
- 1 gousse d'ail
- 1 c à s de jus de citron
- 2 c à soupe d'huile
- 1 c à soupe de vinaigre de cidre
- 1 bonne poignée d'herbes aromatiques (persil, ciboulette, thym)
- Sel, poivre
- 2 biscottes



1. Éplucher et râper les carottes, hacher l'oignon, écraser l'ail, émietter le thym et faire cuire le tout à feu très doux avec un peu d'huile jusqu'à ce que cela soit tendre
2. Hacher les herbes
3. Mélanger tous les ingrédients
4. Mixer le tout et conserver au frais avant consommation
5. A étaler sur des toasts ou servir comme dip avec des bâtonnets de légumes ou des gressins ou à utiliser comme garniture sur le pain

SALADE COLESLAW AUX POMMES

Ingrédients pour 4 personnes :

- ¼ de chou blanc cru
- 1 pomme
- 2 carottes
- ½ oignon
- 50 g de mayonnaise allégée (25 g de mayonnaise et 25 g de fromage frais ou de yaourt)
- 1 cuillère à café de sucre semoule
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
- Sel / poivre

1. Eplucher puis émincer finement le demi-oignon
2. Peler les carottes, nettoyer le quartier de chou, puis râper le tout
3. Disposer les carottes et le chou dans le saladier, y ajouter la mayonnaise, l'oignon émincé, le sucre, le vinaigre, du sel et du poivre moulu
4. Couper la pomme en cubes
5. Bien mélanger, puis incorporer les petits dés de pomme à la salade
6. Mélanger à nouveau, puis réserver le saladier au frais pendant au moins 2 heures
7. Elle accompagne à merveille les sushis

TARTINADE D'AUBERGINES

- 1 aubergine
- 1 œuf (entier)
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 yaourt nature
- Sel et poivre

1. Peler l'aubergine et la cuire à la vapeur ou dans une casserole avec un fond d'eau
2. Mixer la chair de l'aubergine avec les autres ingrédients
3. Placer au frais avant de servir
4. A étaler sur des toasts ou servir comme dip avec des bâtonnets de légumes ou des gressins

TARTE SALÉE AUX FANES DE CAROTTES

Ingrédients pour 6 personnes :

Pour la garniture:

- 2 bottes de fanes non cuites
- 1 oignon
- 3 œufs
- 200 ml de crème fraîche
- 50 g de Comté fraîchement râpé
- Sel, poivre

Pour la pâte brisée:

- 250 g de farine
- 4 càs d'huile d'olive
- 1/2 càc de levure chimique

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Mélanger la farine, la levure, et le sel. Former un puits
3. Y verser l'huile et l'eau tiède petit à petit, jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène
4. Beurrer un moule à tarte avant d'y étaler la pâte et la piquer à l'aide d'une fourchette
5. Laver les fanes de carottes, les couper et les faire cuire 10 à 15 minutes avec l'oignon émincé
6. Casser les œufs et les battre en omelette
7. Ajouter la crème et les fanes de carottes
8. Saler, poivrer et mélanger le tout
9. Ajouter la moitié du Comté râpé
10. Verser la préparation sur le fond de tarte et saupoudrer du reste de Comté râpé
11. Cuire pendant 25 minutes

PETITS JEUX!

1.

Mon premier est le mari de la biche.
Mon deuxième est la partie verte d'un arbre.
Mon tout est un légume excellent en potage.

.....

2.

Mon premier est le contraire de long.
Mon deuxième est une commune de Bruxelles.
Mon tout est un légume dont on mange la chair mais aussi la fleur.

.....

3.

Mon premier est le prénom d'un sorcier à lunettes très célèbre.
Mon deuxième est la ville où se trouve la plus belle cascade de Belgique.
Mon tout peut être vert, blanc ou princesse.

.....

4.

Mon premier brûle.
Mon deuxième est une sorte de pâtes appréciée des chinois.
Mon tout est un légume au goût anisé.

.....

5.

Mon premier est la première carte d'un jeu.
Mon second est un synonyme de papa.
Mon troisième est le pronom personnel de la première personne du singulier.
Mon tout est un légume blanc très fibreux.

.....

MOTS MASQUÉS!

R	E	R	C	B	N	F	B	T	O	L	O	A	O	P	C	X
D	L	P	A	G	I	V	H	R	F	J	A	H	M	O	O	A
Y	U	T	R	Q	S	O	E	J	U	E	N	A	L	T	U	D
Q	H	Y	O	A	W	F	A	G	W	N	F	K	E	A	O	A
R	E	W	T	A	F	E	I	A	E	O	O	G	K	G	J	E
H	B	O	T	I	O	N	R	B	E	T	E	I	U	E	A	G
N	A	V	E	T	H	N	I	G	R	P	A	L	S	R	B	L
W	F	C	M	Q	Y	C	D	O	I	E	U	L	Q	E	A	W
U	I	A	H	E	E	I	E	J	U	W	S	A	I	V	U	V
V	O	S	Z	O	B	L	V	U	O	A	D	O	A	E	L	I
Y	A	X	E	A	U	A	E	T	J	T	R	E	E	E	N	T
B	G	A	S	P	A	C	H	O	H	U	V	A	V	U	L	A
Y	G	J	C	X	U	Y	K	A	O	K	S	L	A	T	V	M
M	Y	C	L	D	Y	C	H	A	M	P	I	G	N	O	N	I
E	H	N	Q	Y	S	S	E	G	B	K	S	Z	W	J	O	N
Y	O	A	B	E	T	T	E	R	A	V	E	W	D	H	K	E
C	R	E	S	S	O	N	W	S	I	M	E	K	T	W	E	S

BETTERAVE
BIO
BRUNOISE
CAROTTE

CHAMPIGNON
CHOU
CRESSON
EAU

FIBRES
GASPACHO
JUS
NAVET

POTAGER
VITAMINES
VÉGÉTALIEN

1. FAUX

Les carottes contiennent environ deux fois plus de sucre que les chicons, mais 2 à 3 fois moins qu'une pomme.

2. VRAI

Les épinards contiennent effectivement beaucoup de fer en comparaison aux autres légumes. Malheureusement ce fer n'est absorbable qu'en très faible quantité par l'organisme, contrairement au fer contenu dans la viande. En présence de vitamine C il devient plus soluble et est donc plus disponible pour l'organisme (il s'absorbe mieux). Il est donc conseillé de mettre un peu de jus de citron dans les préparations contenant des épinards (au moment de servir le plat car le jus de citron chauffé n'a plus l'effet escompté) ou de boire un verre de jus d'orange en mangeant ces derniers.

3. FAUX

Le céleri contient 80 mg de sodium pour 100 g contre 69 mg pour les carottes, par exemple. « Le sel de céleri » est un abus de langage. On ne fabrique pas du sel à base de céleri. Il s'agit en réalité de sel au céleri car c'est un sel aromatisé au céleri.

4. FAUX

C'est la peau des poivrons qui est indigeste. Pour éviter ce désagrément, il est conseillé avant de commencer leur préparation, de les griller au four pendant 15 à 20 minutes. Il faut ensuite les faire refroidir dans un récipient fermé. Cela permet de décoller leur peau et de

les éplucher sans difficulté. Une autre technique consiste à les ébouillanter quelques instants avant d'en retirer aisément la peau. On appelle cela monder les poivrons.

5. FAUX

Dans certaines pathologies intestinales notamment, il est parfois conseillé de les consommer exclusivement cuits ou dans certains cas plus extrêmes de les éviter totalement. En cas de maladie rénale, en raison de leur taux élevé en potassium, certains légumes devront également être évités.

6. VRAI

Il n'y a aucune contre-indication à manger des légumes digestes tels que carottes, chicons, courgettes avant de pratiquer une activité physique. Il est cependant conseillé de les consommer cuits afin d'éviter des désagréments d'ordre intestinal au cours de l'activité physique. On évitera certains légumes moins digestes tels que choux, asperges et les crudités.

7. VRAI

La courgette, courge butternut ou encore le potiron peuvent remplacer une partie voire même la totalité de la matière grasse d'une pâtisserie. Le goût et la texture sont similaires à ceux d'une pâtisserie traditionnelle. Rendez-vous à la page « recettes » dans ce fascicule pour en trouver un exemple.

8. FAUX

Le bêta-carotène (future vitamine A via une transformation dans notre corps) sera plus faci-

lement absorbé par l'organisme si la carotte est râpée ou cuite que crue.

9. FAUX

Lors de la grossesse, les femmes non-immunisées contre la toxoplasmose ne peuvent pas consommer de crudités sans précaution particulière. Ces dernières doivent être très bien lavées ET épluchées. Mais cela est aussi valable pour toutes les femmes enceintes, même immunisées contre la toxoplasmose, à cause du risque d'être contaminées par d'autres bactéries. Pour les légumes qu'il n'est pas possible d'éplucher (laitue, chicon, fraises, etc.) il faudra les laver et les cuire. Concernant les crudités proposées en restauration ou snack à l'extérieur (sandwich, garniture d'assiette, etc.) il est préférable de les éviter sans savoir si elles ont été correctement lavées. Toutes les crudités en bocal et en conserve sont par contre inoffensives.

Pour information, la toxoplasmose est une maladie bénigne si elle est contractée en dehors de la grossesse mais elle peut présenter des risques pour le fœtus si elle est contractée durant cette période. Le toxoplasme, parasite présent dans l'intestin du chat et dans la viande, en est la cause. La contamination peut s'opérer de trois manières :

- Consommation de viande crue ou pas assez cuite
- Consommation d'œufs crus (dans certains desserts comme la mousse au chocolat)
- Consommation d'aliments souillés (crudités) par des excréments de chats
- Contact de mains sales avec les muqueuses (les yeux, la bouche, etc.)

Il faut donc bien veiller à se laver les mains le plus souvent possible, cuire suffisamment la

viande, laver et éplucher (ou cuire) les légumes à risque. Il faut aussi penser à jardiner avec des gants.

10. VRAI

Le régime végétalien exclut la viande, la volaille et les poissons ainsi que les œufs, les produits laitiers et tout ce qui est d'origine animale (miel, gélatine, etc.). Les personnes suivant ce régime peuvent avoir plusieurs motivations : réduction de la souffrance animale, respect de l'écologie, perte ou maintien de poids et ou éviction (ou réduction du risque) de contracter certaines maladies. Le régime peut être suivi par tout un chacun du moment qu'il est équilibré. On l'évitera tout de même chez l'enfant, la femme enceinte et allaitante et chez les personnes ayant un état pathologique particulier. Les risques du régime sont des apports réduits en certains nutriments pouvant entraîner des carences. Parmi ces derniers, on citera les protéines, les acides gras oméga 3, le fer, le zinc, le calcium et les vitamines B12 et D. C'est pourquoi il est fortement recommandé aux végétaliens d'être suivis par un diététicien afin de recevoir des conseils adaptés et personnalisés.

En conclusion, être végétalien et manger équilibré sont compatibles pourvu que l'on ait recours à certaines denrées enrichies (ex : boisson au soja enrichie en calcium) et à des compléments alimentaires (ex : complément de vitamine D végétale) et que l'on fasse l'objet d'un suivi individuel par un diététicien.



Vous pouvez demander nos brochures auprès de votre diététicien. Elles peuvent être téléchargées en format électronique sur le site www.lesdieteticiens.be ou commandées dans leur version papier par mail à l'adresse : secretariat.updlf@gmail.com



www.lesdieteticiens.be

Cette brochure a été réalisée par l'UPDLF en collaboration avec les étudiants de 3^{ème} Bachelier en diététique de la Haute école Lucia de Brouckere.
Comité de rédaction : A Dillis, N Dresse, H Lejeune, MN Pirnay, L Reinis et V Zafiropoulos.