



Nutrition

Manger équilibré, même en hiver

Alors que la mauvaise saison approche, il est important de continuer à consommer **légumes et fruits** à chaque repas, même si le choix est limité.

Texte: Pierre Léderrey Photo: Filipa Peixeiro

Pour beaucoup, avec l'approche de l'hiver, se pose chaque année la même question lancinante: comment continuer à consommer autant de fruits et de légumes alors que le choix des étals semble si restreint? Pour certains, l'affaire est entendue: autant attendre le retour des beaux jours pour retrouver une alimentation équilibrée.

Grave erreur, selon Murielle Gander, de la Fourchette verte Fribourg. «Il faut garder le principe qu'à chaque repas ou collation un légume ou un fruit au moins est présent. Certes, le choix est plus restreint qu'au printemps ou en été, les couleurs moins éclatantes, mais avec un peu d'adaptation et d'imagination, c'est tout à fait possible.»

Question légumes, il y a d'abord la grande famille des choux. Rouge, blanc, de Bruxelles et on en passe. «Les uns contiennent cet élément soufré qui donne une saveur particulière pas forcément appré-

ciée de tous. Il convient alors de se rappeler que certains se mangent aussi très bien en salade, ce qui leur donne un goût différent.» Ainsi, une salade de chou rouge trouvera peut-être grâce auprès de vos papilles. A propos de salade, si naturellement la variété reste limitée, on trouve tout de même du rampon, de la laitue iceberg, des feuilles d'épinards et donc du chou blanc ou rouge.

«**Agrémentés de noix ou d'agrumes, cela donne des salades délicieuses**», explique Murielle Gander.

La solution de la soupe

Mais lorsqu'il fait froid, le potage demeure naturellement la manière privilégiée de consommer des légumes. Le succès actuel des soupes aux potimarrons et autres courges aux mille recettes s'avère à cet égard réjouissant. «Les soupes constituent un excellent apport en vitamines et sels minéraux, exception faite de la vitamine C qui n'aime pas la chaleur. D'où l'intérêt

de continuer à consommer du légume cru.» A l'inverse en matière de température, l'hiver amène aussi à se montrer prévoyant en congelant fruits et légumes que l'on utilisera une fois la mauvaise saison survenue.»

Le kiwi est une bombe de vitamine C. Un seul de ces fruits poilus, désormais également très courants dans les rayons, offre quasiment l'équivalent d'une ration journalière de cette vitamine si efficace contre les rhumes et refroidissements. A propos de fruits, inutile sûrement de rappeler les bananes (plus sucrées, donc plus caloriques que d'autres fruits), et naturellement les pommes et poires bien de chez nous. «Avec une palette gustative d'une grande variété du côté des pommes, qui va du doux au très acidulé.» Et puis, l'hiver constitue la pleine saison des agrumes, si ce n'est en Suisse, du moins pas très loin, dans le sud de l'Europe. **MM**

Savoirs

Et le jus de fruits?

A propos d'agrumes, Murielle Gander rappelle qu'une portion de fruits peut tout à fait être constituée d'un verre de jus d'orange, pour autant qu'il s'agisse d'une boisson composée en totalité d'oranges et non d'un nectar avec des sucres ajoutés. Pour autant aussi que l'on se souvienne que le terme de boisson reste impropre. «Vu le sucre présent naturellement dans l'orange, la pyramide alimentaire classe le jus de fruits dans les fruits et légumes et non dans les boissons.»

En clair, ils ne sont pas là pour s'hydrater ou remplacer l'eau à table.

On peut bien sûr presser ses fruits soi-même, et préférer les vitamines naturelles à leurs cousines de synthèse parfois rajoutées. «Mais il faut alors boire immédiatement, car la vitamine C n'aime pas beaucoup l'air et la lumière.»



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec Fourchette verte suisse.