

Nutrition

# Manger des fruits et légumes toute l'année

Quelques **connaissances de base** concernant leur conservation permettent de profiter des aliments en toute saison.

Texte: Pierre Léderrey Photo: Filipa Peixeiro

Les feux de l'été se sont éteints. Et avec eux, toutes ces saveurs et senteurs végétales que les moins belles saisons lui envient déjà. Pourtant, rappelle la Fourchette Verte par la voix de son président Michel Thentz, il reste possible de manger fruits et légumes toute l'année, en les conservant. **«Pour une bonne conservation, l'élément clef reste naturellement l'état de fraîcheur au moment de l'achat»**, rappelle-t-il, en ajoutant: «Si l'on veut de l'arôme, se concentrer sur les fruits et légumes de proximité donne davantage de chances.»

Ce qui implique pour les producteurs de récolter et de vendre au bon moment. Pas simple, puisque chaque variété évolue différemment, se dépréciant plus ou moins rapidement. «Certains fruits peuvent parvenir à maturité après la cueillette, si celle-ci

n'est pas trop précoce. C'est le cas des fruits à pépins. Mais pas des fruits à noyaux.» Dans l'idéal, il faudra donc acheter cerises, prunes ou abricots à maturité, alors qu'une poire ou une pomme peut être encore verte.

**Pour choisir, aidez-vous de vos sens** S'agissant des légumes, le conseil général pour repérer la fraîcheur? Du brillant, du ferme, de belles couleurs. «Evidemment, l'un des défis de la recherche consiste à trouver des variétés dont les qualités organoleptiques – goût et odeur – s'équilibrent avec une capacité de conservation convenable.» Un équilibre contourné avec la fameuse tomate grappe dont l'odeur si appétissante se trouve dans la tige et non dans le fruit.

De manière générale, étant gorgés d'eau, les légumes à racines comme la carotte ou le navet se gardent plus

longtemps au frigo. **«Pour autant que l'éventuel emballage en plastique soit ouvert ou ôté pour éviter tout risque de pourriture.»**

A l'inverse, les légumes à feuilles se flétrissent rapidement et les feuilles transpirant puis se fanant vite. C'est le cas des salades ou des épinards. Une consommation rapide est donc indispensable.

Côté fruits, ceux à pépins résistent le mieux aux outrages du temps. Ainsi, les pommes pourront passer l'hiver sur le balcon ou dans une cave à l'ancienne, «le nec plus ultra étant de les entreposer (pas en dessous de 7 à 8 °C) dans un box en sagex qui fera office de régulateur de température.» Pour les fruits à noyaux, la solution d'une conservation par transformation, par exemple sous forme de confiture, s'avère intéressante. Et pas sorcier une fois que l'on s'y essaie. **MM**

Savoirs

## Un rôle d'ambassadeur

**Ministre de la santé du canton du Jura** dont il préside cette année le gouvernement, Michel Thentz est ingénieur horticoles de formation, longtemps actif au sein de la Fondation rurale interjurassienne. «Dès sa création, la Fourchette verte a choisi un président parmi les membres des gouvernements cantonaux romands, rappelle le socialiste. Et plutôt un responsable de la santé, bien sûr.»

**Michel Thentz se sent donc en parfaite harmonie** avec son rôle d'ambassadeur du bien manger sainement, lui qui est resté proche de la terre et qui adore cuisiner mais aussi réaliser ses propres confitures. «Je trouve par exemple très encourageantes les initiatives des villes qui créent des potagers urbains destinés à la population.»



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