LES LEGUMES ET LES FRUITS FRAIS crus

Introduction

Ce groupe encore appelé crudités exclut les végétaux féculents, oléagineux ou secs. Il s'agit plutôt des légumes et des fruits frais.

I-CLASSIFICATION

1. Les légumes

Ce sont des plantes potagères qui peuvent pousser en plein air ou dans la terre et dont la partie comestible permet de les classer en :

-racines (carottes, navets, radis, betterave, céleri-rave, etc.)

-bulbes (oignons, ail, échalote, poireau, etc.)

-fruits (mangues, bananes, oranges, etc.)

-bourgeons (asperges, artichauts, etc.)

-feuilles (choux, salade, oseille, épinards, feuilles de baobab, cerfeuil, estragon, persil, etc.)

2. Les fruits

Ce sont des aliments riches en eau, de saveur plus ou moins sucrée, aux qualités rafraîchissantes, que l'on consomme généralement à la fin des repas. On distingue principalement :

-les fruits à pépins (pommes, poire, papaye, goyave, pastèque, corossol, melons, etc.)

-les fruits à noyaux (abricot, mangue, cerise, prunes, pêches, etc.)

-les agrumes ou fruits acidulés (citron, orange, mandrine, clémentine, pamplemousse, etc.)

-les fruits rouges (fraises, framboises, groseilles, myrtilles, etc.)

II-VALEUR ALIMENTAIRE

-Les légumes et les fruits frais sont très riches en eau.

- Ils sont nos principaux fournisseurs en minéraux (potassium, calcium, phosphore, fer, cuivre, etc.) et en vitamine hydrosolubles (B1, B2, C) ainsi qu'en provitamine A ou carotène. Les plus colorés en vert ou rouge sont les plus riches.

-Ils sont riches en fibres (cellulose) et les fruits en sucres simples.

-Ils ne contiennent pas de lipides et peu de protides. Certains d'entre eux contiennent des acides organiques (acides citrique, malique, oxalique, etc.)

Les légumes et fruits sont donc des aliments non énergétiques car ils fournissent essentiellement de l'eau, des minéraux, vitamines et fibres.

III-DIGESTIBILITE

Ils sont digestes s'ils sont mûrs. Les sucres sont directement assimilés. S'ils ne sont pas mûrs ils sont trop riches en acides organiques qui irritent l'intestin et favorisent les coliques. L'acide oxalique dans l'oseille ou les épinards favorisent une décalcification. S'ils sont trop mûrs, ils favorisent la diarrhée car ils sont attaqués par les microbes.

IV-CRITERES DE CHOIX ET DE CONSERVATION

Le choix doit être déterminé par la forme, la couleur, l'intégrité, la consistance de la chaire, l'odeur ou la saveur, l'absence de tâches, etc.

On les conserve frais 2 à 3 jours dans un lieu frais, obscur ou dans le bac à légumes du réfrigérateur pendant quelques jours (1 à 2 semaines selon le type).

La longue conservation peut être l'utilisation de saumure après blanchissement (voir conserve de légumes), la confection de confitures ou de sirops, la congélation, etc. Les oranges ne se conservent pas au réfrigérateur, car elles communiquent leur odeur aux autres denrées.

V-UTILISATIONS ET CONSEILS PRATIQUES

-Pour être consommés crus, les légumes doivent être de goût agréable, pauvres en amidon et cellulose, jeune, frais et divisés en fines lanières ou râpés. Les légumes sont utilisés en entées, salades composées ou bien comme garniture d'accompagnement des viandes, poissons, pâtes de pâtisseries, céréales, etc.

Les fruits sont servis nature ou en salade composées, desserts frais (salades de fruits, entremets, garnitures de pâtes de pâtisseries)

Lever et désinfecter les crudités à l'eau javellisée (mettre une dose que l'on peut sentir) pendant 15 mn puis les rincer.

Eplucher avec un couteau économe ou un couteau inoxydable, gratter certains légumes (comme les carottes) pour préserver le maximum de vitamines, et cela, juste avant leur utilisation.

Préparer les jus de fruits juste avant leur consommation.