

Légumes frais Surgelés En conserve

Quelles différences ?



Légumes frais



Excellente qualité gustative :

Les légumes frais offrent des saveurs et des textures incomparables.



Richesse nutritionnelle :

Lorsqu'ils sont consommés rapidement après la récolte, ils sont riches en vitamines, minéraux et antioxydants.



Pertes nutritionnelles potentielles :

Après la récolte, certaines vitamines, notamment la vitamine C, peuvent se dégrader rapidement si les légumes ne sont pas consommés rapidement.



Durée de conservation limitée

Les légumes frais sont périssables et nécessitent une consommation rapide pour optimiser les apports en nutriments.

Les légumes frais offrent une saveur et une qualité nutritionnelle optimales s'ils sont de saison et consommés rapidement après récolte. Ils peuvent perdre de grandes proportions de nutriments après seulement quelques jours. Privilégiez les produits locaux et consommez-les sous 24/48h.

- Après trois jours de conservation post-récolte, une salade ne contient plus de vitamine C
- Les haricots verts peuvent perdre jusqu'à 45 % de leurs vitamines en quelques jours

Surgelés



Conservation optimale des nutriments :

La surgélation rapide préserve la majorité des vitamines et minéraux, parfois mieux que les légumes frais stockés trop longtemps. Toutes les fibres sont conservées !



Pratiques et disponibles toute l'année :

Déjà lavés, coupés et prêts à l'emploi.



Longue durée de conservation :

Peut se conserver plusieurs mois sans perte significative de qualité nutritionnelle.



Perte de certaines vitamines sensibles :

Bien que la surgélation conserve bien les nutriments, certaines vitamines peuvent légèrement diminuer au fil du temps.



Texture parfois altérée :

Après décongélation, certains légumes peuvent perdre leur croquant.

Les légumes surgelés sont une excellente alternative aux légumes frais, car leur surgélation rapide permet de préserver jusqu'à 80 % de leurs vitamines et minéraux. Ils sont pratiques, économiques et disponibles toute l'année. Optez pour des légumes bruts (sans sauce ni sel ajouté).

- Les brocolis surgelés conservent jusqu'à 90 % de leur vitamine C, alors qu'un brocoli frais perd près de 50 % de cette vitamine après une semaine au réfrigérateur
- Les épinards surgelés gardent 80 % de leurs antioxydants, contre seulement 40 % après plusieurs jours de stockage frais

En conserve



Très longue conservation :

Peuvent se conserver plusieurs mois, voire plusieurs années.



Accessibles et économiques :

Souvent moins chers que les légumes frais hors saison ou surgelés. Comparez les prix au kg.



Perte de certaines vitamines :

La stérilisation à haute température entraîne une réduction importante des vitamines sensibles à la chaleur, comme la vitamine C et certaines vitamines du groupe B. Ils conservent néanmoins les fibres !



Présence de sel ou d'additifs :

De nombreux légumes en conserve contiennent du sel et des conservateurs.

Les légumes en conserve sont une option pratique et économique, mais leur transformation peut entraîner une perte allant jusqu'à 50 % de certaines vitamines. Pour une meilleure qualité nutritionnelle, privilégiez les conserves sans sel ajouté et rincez les légumes afin de réduire le sel.

- *Les petits pois en conserve contiennent jusqu'à 50 % de moins de vitamine C que les petits pois frais ou surgelés*
- *Les carottes en conserve conservent bien leur teneur en fibres et en bêta-carotène, mais perdent environ 20 % de leur vitamine C*