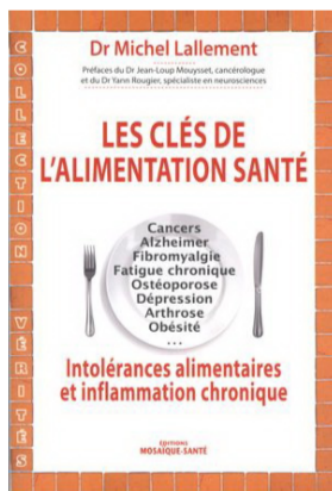
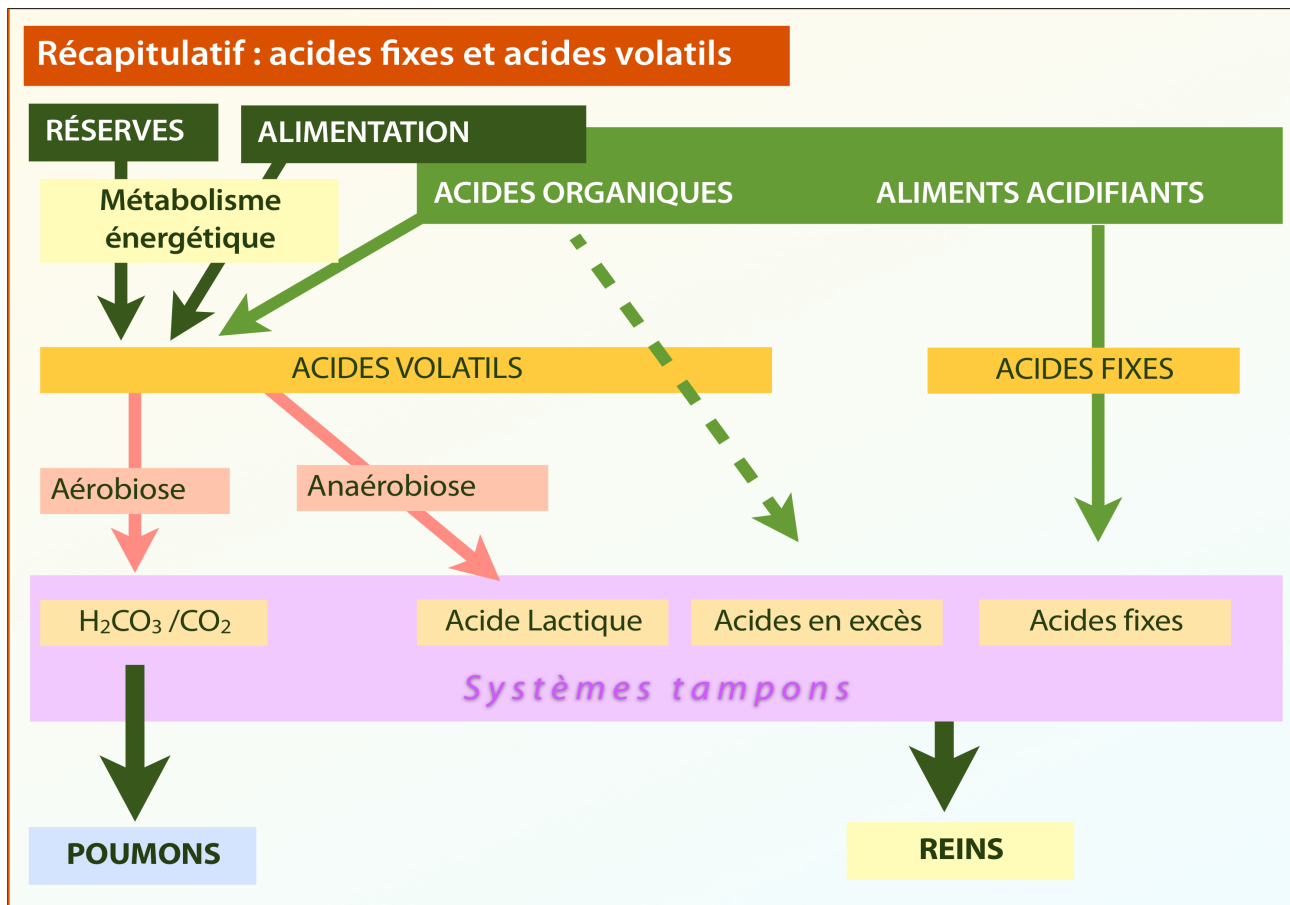


ANNEXES - NUTRITION SANTÉ 1

1. Compléments sur l'acidose métabolique latente
2. Différents produits issus de la transformation du lait
3. Guide pour une consommation rationnelle des poissons
4. Modes de cuisson du riz
5. Calendrier des fruits et légumes de saison
6. Principales variétés d'algues alimentaires
7. Modes de cuisson et optimisation nutritionnelle



COMPLÉMENTS - ACIDOSE



Texte

Signes attribués à une acidose métabolique latente (C. Vasey)

| | |
|-------------------------------|---|
| État général | Manque d'énergie, difficultés de récupération, sensation de lourdeur dans les membres, frilosité, fragilité immunitaire |
| État psychique | Perte d'entrain, irritabilité, nervosité, hyperémotivité, sensibilité aux bruits aigus |
| Tête | Pâleur (contraction capillaire), maux de tête, conjonctivites, kératites |
| Intestins | Décolorations des selles, irritations anales |
| Reins – vessie | Urines acides, polyurie, calculs rénaux et vésicaux |
| Estomac | Acidité, renvois acides, gastrites, ulcères |
| Bouche | Salive acide, gencives enflammées/sensibles, aphtes, infections récidivantes des muqueuses |
| Dents | Fissures et effritement, déchaussement, caries dentaires, sensibilité aux acides au chaud et froid |
| Voies respiratoires | « Goutte au nez », sensibilité au froid, rhumes, bronchites fréquentes, sinusite, angine, hypertrophie des amygdales, tendance allergique |
| Peau | Sueurs acides, peau sèche dans les régions à forte sudation, fissures et crevasses dans les doigts/autour des ongles, mycose, urticaire, eczéma |
| Ongles | Amincissement, taches blanches |
| Muscles | Crampes, spasmes, tendance à la spasmophilie, lumbago, torticolis |
| Système circulatoire | Hypotension, frilosité, anémie, engelures |
| Système osseux et articulaire | Déminéralisation / ostéoporose, rachitisme, fracture fréquentes, blocages vertébraux, rhumatismes, inflammation chroniques |

| Aliments | PRAL | Aliments Légumineuses : | PRAL | Aliments Fruits: | PRAL | Aliments Céréales et féculents : | PRAL | Aliments Laitages : | PRAL | Aliments Boissons (en moyenne): | PRAL |
|-----------------------|-------|----------------------------|-------|--|-------|-------------------------------------|-------|--------------------------------|------|------------------------------------|--------|
| Vianades: | | | | | | | | | | | |
| Bacon | 25.0 | Ail | -1.7 | Abricot | -4.8 | Pain | 3.5 | Babeurre | 0.5 | Bière | 0.9 |
| Bœuf | 7.6 | Asperge | -0.4 | Ananas | -2.7 | Farine | 7 | Bie | 9.7 | Bière blonde non filtrée | 0.9 |
| Bœuf en conserve | 13.2 | Aubergine | -3.4 | Banane | -5.5 | Pâtes | 6.7 | Camembert | 13 | Bière brune | -0.1 |
| Cenard | 4.1 | Brocoli | -1.2 | Cassis | -6.5 | All bran | 6.69 | Cheddar | 15.2 | Bière en pression | -0.2 |
| Dinde | 9.9 | Carotte | -4.9 | Cerise | -3.6 | Avoine | 13.31 | Cheddar demi-gras | 26.4 | Boisson gazeuse au cola | 0.4 |
| Fois de veau | 14.2 | Céleri | -5.2 | Citron | -2.6 | Flocons d'avoine | 10.7 | Cottage | 8.7 | Café infusé | -1.4 |
| Jambon fumé | 90.8 | Concombre | -0.8 | Figue sèche | -18.1 | Biscotte scandinave au seigle | 3.3 | Crème fraîche | 1.2 | Coca cola | 0.4 |
| Lapin (viande maigre) | 19 | Courgette | -4.6 | Fraise | -2.2 | Com-flakes | 6 | Gouda | 18.6 | Jus de betterave | -3.9 |
| Poulet | 8.7 | Champignon | -1.4 | Framboises | -2.41 | Couscous | 1.14 | Fromage blanc | 11.1 | Jus de carotte | -4.8 |
| Porc | 13.35 | Chicorée | -2 | Kivi | -4.1 | Croissant | 5.1 | Gruyère | 19.2 | Jus de citron | -2.5 |
| Porc (viande maigre) | 7.9 | Choucroute | -3 | Jus de citron | -2.5 | Biscuit de seigle | 3.3 | Fromage à patte molle | 4.3 | Jus d'orange | -2.9 |
| Salami | 11.6 | Chou-fleur | -4 | Jus d'orange non sucré | -2.9 | Farine de blé | 8.2 | Fromage fondu | 28.7 | Jus de pomme | -2.2 |
| Saucisse | 6.4 | Chou de bruxelles | -4.5 | Jus de pamplemousse | -1 | Farine de seigle | 5.9 | Fromage traité | 28.7 | Jus de raisin | -1 |
| Saucisse de francfort | 6.7 | Endive | -2 | Jus de pomme non sucré | -2.2 | Milliet | 2.9 | Glace | 0.6 | Jus de tomate | -2.8 |
| Saucisse de foie | 10.6 | Epinard | -1.4 | Manque | -3.3 | Orge | 0.44 | Gouda | 18.6 | Thé | -0.3 |
| Steack | 8.8 | Fenouil | -7.9 | Melon d'eau | -1.9 | Pain de seigle, mélange de farine | 4 | Lait | 2.5 | Thé fruité | -0.3 |
| Veau | 9 | Haricots | -3.1 | Orange | -2.7 | Pain de seigle, farine complète | 4.1 | Lait écrimé | 0.7 | Thé vert | -0.3 |
| | | Haricot vert | -3.1 | Pamplemousse | -3.5 | Pain de blé, farine complète | 1.8 | Lait entier | 1.1 | Thé noir | -0.3 |
| Poissons: | | Lait de soja | -0.8 | Pastèque | -1.9 | Pain de blé, farine blanche | 3.7 | Lait entier pasteurisé | 0.7 | Vin blanc sec | -1.2 |
| Aiglefin | 6.8 | Lait | 2.15 | Pêche | -2.4 | Pain blanc | 3.7 | Lait condensé | 1.1 | Vin rouge | -2.4 |
| Cabillaud | 7.1 | Lentilles | 2.15 | Poire | -2.9 | Pain complet | 1.8 | Oeuf entier | 8.2 | | |
| Carpe | 7.9 | Mais doux | -0.77 | Pomme | -2.2 | Pâtes complètes | 7.3 | Blanc d'oeuf | 1.01 | Eaux gazeuses: | |
| | | Mais jaune sec | 2.97 | Raisin sec | -2.1 | Pâtes sans oeuf | 6.5 | Jaune d'oeuf | 23.4 | Aarvie | -23.5 |
| | | Oignon | -1.5 | Raisins frais rouge | -3.8 | Pâtes aux oeufs | 6.4 | Mozzarella | 6.0 | Quézac | -14.73 |
| | | Petit pois | 1.2 | Raisins frais blanc | -4.5 | Pâtes alimentaires blanches | 3.0 | Parmesan | 34.2 | Badoit | -10.15 |
| | | Poireau | -1.8 | | | Pâtes alimentaires complètes | 2.6 | Petit lait | -1.6 | Rozana | -9.83 |
| | | Pomme de terre | -4 | Oléagineux / Fruits à écaillés: | | Riz blanc | 4.6 | Yaourt (lait entier et fruits) | 1.2 | Salvétat | -3.57 |
| | | | | Amandes non blanchies | 3.1 | Riz brun | 12.5 | Yaourt (lait entier nature) | 1.5 | Perrier | -1.59 |
| | | | | Amandes blanchies | 4.13 | Riz précuit | 1.7 | | | San pelegriano | 0.58 |
| | | | | Amandes rôties à sec | 2.36 | Spaghetti | 6.5 | Graisses et huiles : | | | |
| | | | | Cacahuètes salées | 5.75 | Rice Krispies | 5.22 | Beurre | 0.6 | | |
| | | | | Cacao | -0.4 | Riz blanc | 4.6 | Huile de maïs | 0 | | |
| | | | | Noisettes | -2.8 | Ris complet | 2.1 | Huile d'olive | 0 | | |
| | | | | Noix | 6.8 | Riz brun | 12.5 | Huile de tournesol | 0 | | |
| | | | | Pistaches | 8.5 | Spécial K | 10.9 | Margarine | -0.5 | | |
| | | | | | | | | Mayonnaise | 0.6 | | |
| | | | | | | Sucreries : | | Mayonnaise légère | 0.98 | | |
| | | | | | | Biscuits secs | 3.4 | | | | |
| | | | | | | Chocolat noir | 0.4 | | | | |
| | | | | | | Chocolat au lait | 2.4 | | | | |
| | | | | | | Confiture | -1.5 | | | | |
| | | | | | | Crème glacée à la vanille | 0.6 | | | | |
| | | | | | | Crème glacée aux fruits | -0.6 | | | | |
| | | | | | | Gâteau | 3.7 | | | | |
| | | | | | | Gâteau au chocolat | 6.0 | | | | |
| | | | | | | Gaufre | 4.4 | | | | |
| | | | | | | Miel | -0.3 | | | | |
| | | | | | | Pouding / flan | 1.3 | | | | |
| | | | | | | Sucre blanc | 0 | | | | |
| | | | | | | Sucre brun | -1.2 | | | | |
| | | | | | | Tiramisu | 1.4 | | | | |

LES DIFFÉRENTS PRODUITS ISSUS DE LA TRANSFORMATION DU LAIT

VOIES DE TRANSFORMATION DU LAIT

1. Lait de consommation courante

- **Lait cru** : contrôle microbiologique rigoureux ! Doit être porté à ébullition et consommé dans les 72 heures.
- **Lait frais pasteurisé** : homogénéisé, chauffé 15-20 secondes à 72-85°C, refroidi à 4°C et stocké au frais.
- **Lait stérilisé** : homogénéisé, chauffé 15-20 minutes à 115°, refroidi à 4°C et stocké à température ambiante.
- **Lait stérilisé UHT** : homogénéisé, chauffé quelques secondes à 145°, refroidi à 4°C et stocké à température ambiante dans emballage aseptique.

2. Lait en conserve

- **Lait concentré non sucré** : pasteurisé, concentré, puis stérilisé et conditionné
- **Lait concentré sucré** : idem avec sucrage avant concentration
- **Lait en poudre** : pasteurisé, concentré, déshydraté, conditionné

3. Laits infantiles

Dénomination légale : « aliment lacté diététique pour nourrisson »
Laits en poudre sélectionnés et transformés pour répondre aux besoins nutritionnels de l'âge auquel ils sont destinés.

4. Laits enrichis ou appauvris

- ◆ Nombreux sur le marché, additionnés de divers nutriments :
 - Calcium et vitamine D
 - Oméga 3
 - Fibres
 - Vitamines et/ou minéraux (magnésium)
 - Stérols végétaux (hypocholestérolémiants)
- ◆ Il existe des laits à teneur réduite en lactose (> 0,5g/l)

Les laits peuvent être entier ou à teneur réduite en matière grasse :
demi écrémé / écrémé



5. Laits fermentés

Produits à base de lait transformé à l'aide de ferments lactiques. Ce sont les yaourts et produits dérivés.
Ce sont des produits fabriqués à partir de lait entier ou +/- écrémé, qui peuvent être enrichis de poudre de lait ou de protéines de lait, ayant subi un traitement thermique au moins équivalent à la pasteurisation, ensemencés avec des germes spécifiques de la préparation jusqu'à obtenir la coagulation.

- Yaourts
- Autres produits fermentés

LES YAOURTS OU YOGHOURTS

Préparation à partir de lait pasteurisé avec exclusivement deux ferments : *Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus*.
On retrouve les germes dans le produit fini, minimum 10^7 par gramme

- Yaourt traditionnel
- Yaourt brassé qui subi un brassage du coagulum
- Yaourt entier, demi-écrémé, écrémé (0% de MG)
- Yaourt nature sucré, aux fruits...



AUTRES PRODUITS FERMENTÉS

Ils utilisent d'autres ferments, comme *Lactobacillus acidophilus* ou *casei*.
Ils ont souvent un goût plus doux et une texture plus ferme.
Ils apportent des quantités notables de ferments lactiques et revendiquent des propriétés probiotiques (non validées !)



Le Kéfir = préparation traditionnelle venue du Caucase.
Au final moins de 1% d'alcool, moins de 1% d'acide lactique.
Plutôt digeste et apporte divers germes probiotiques intéressants.
Le koumis (nomades d'Asie centrale) est une préparation proche
Le lait ribot ou babeurre est un produit de fermentation du beurre, ensemencé par un germe spécifique.



6. DESSERTS LACTÉS

Diverses préparations très variées à partir de lait, associés à d'autres ingrédients : sucre, arômes, chocolat, œuf, crème, céréales...
Crèmes desserts, viennois, liégeois, crèmes aux œufs, mousses, flans, entremets, glaces...

7. FROMAGES

Préparations traditionnelles destinées au départ à conserver le lait plus longtemps en constituant des réserves alimentaires se dégradant lentement.
Un fromage se définit par son **origine laitière** et le fait que la préparation est **coagulée et égouttée**.
Il peut être fermenté ou non, affiné ou non.
La forme finale est solide et doit contenir au moins 23% de matière sèche.

FROMAGE BLANC :

Non affiné. S'il est fermenté, seule la fermentation lactique est autorisée. Utilisé plus ou moins la présure.

FROMAGE AU LAIT CRU :

Le lait n'a pas subi de traitement thermique au-delà de 40°C

FABRICATION DES FROMAGES

Commence normalement au plus tard 24h après la traite --> 6 étapes :

1. Ensemencement par une flore spécifique

De nombreuses bactéries, levures, moisissures sont utilisées. Elles font la spécificité de certains fromages.

2. Caillage

Coaguler la caséine pour donner la forme solide au fromage --> 2 procédés :
- **Caillage lactique ou naturel** (levain préparé à partir du petit lait) qui fait baisser le pH. Coagulation en deçà de pH = 4,6
- **Caillage par emprésurage** : on utilise alors la présure qui est sécrétée par l'estomac des jeunes ruminants non sevrés qui prédigère la caséine et provoque une coagulation. Parfois remplacé par des enzymes issues de biotechnologies.

3. Égouttage : sépare le lactosérum (petit-lait)

4. Moulage : donne la forme

5. Salage : nécessaire pour finir l'égouttage, stabiliser le produit et révéler sa saveur.
À ce stade --> Fromage frais salé



➤ **Caractéristique générale des fromages :**
du fait de l'égouttage riches en protéines et matières grasses + riche en sel !

6. Affinage : étape parfois longue (jusqu'à 2 ans), en cave, pendant laquelle l'activité microbienne continue et donne au fromage toute sa spécificité.

L'affinage apporte toute la subtilité gustative aux fromages. Il s'accompagne également d'une disparition du lactose qui est est fermenté.

Les protéines sont elles +/- dégradées et plus digestes ?



➤ Les fromages affinés sont les produits laitiers les plus intéressants très riches en protéines, lipides, calcium... mais aussi en sodium (sel) !
Ce sont également des aliments très acidifiants.
Aliment plaisir ! Choisir plutôt la qualité et la modération

Guide d'une consommation rationnelle des poissons

Dans l'ordre, préférer le frais, le congelé, les boîtes à contenu bien identifié (maquereau, sardine, thon) et éviter les produits transformés. Le thon en boîte, du fait de son mode de préparation, contient nettement moins d'oméga 3, mais aussi moins de mercure, que le thon entier (en tranches).

Diverses infos sont disponibles pour une consommation responsable des produits de la mer. Le tableau suivant, dont la majeure partie provient d'une synthèse proposée par la revue Que Choisir Santé (permet de s'y retrouver sur la place des poissons les plus courants dans une alimentation santé et responsable.

| Poisson | Apports ω 3 | Mercure | Dioxine et PCB | Stock | Consommation max |
|-------------------|--------------------|---------|----------------|-------|------------------|
| Espadon | ++++ | +++++ | +++ | ↘ | ÉVITER |
| Marlin | +++ | ++++ | ? | ? | |
| Requin | +++ | ++++ | ? | ↘ | |
| Lamproie | +++ | ++++ | ? | ? | |
| Thon (frais) | ++ (+) | +++ | +++ | ↘ | 1/mois |
| Empereur | ++ | +++ | +++ | ↘ | |
| Brochet | ++ | +++ | ++++ | ↘ | |
| Anguille | ++ | +++ | ++++ | ↘ | |
| Thon (consERVE) | + | ++ | ++ | ↘ | 1/semaine |
| Lotte (Baudroie) | + | +++ | ? | ↘ | |
| Flétan | +++ | ++ | ? | ↘ | |
| Dorade | + | ++ | ? | OK | |
| Bar | ++ | +++ | ? | OK | |
| Saumon (sauvage) | ++++ | + | +++ | ↘ | |
| Colin (Lieu) | + | + | ? | OK | 2/semaine |
| Merlan | + | ? | ? | OK | |
| Sole | + | + | ++ | ↘ | |
| Cabillaud (Morue) | + | + | ? | ↘ | |
| Hareng | ++++ | + | +++ | OK | 3/semaine |
| Truite | +++ | + | ? | OK | |
| Anchois | ++++ | + | ? | ↘ | |
| Maquereau | ++++ | + | ++ | OK | |
| Sardine | +++ | + | +++ | OK | |

DIFFERENTS LABELS PERMETTENT DE MIEUX SITUER LES PRODUITS PROPOSES :

- **MSC** (Marine Stewardship Council) a été créé par WWF et Unilever. L'accréditation est effective depuis 1999. Le label certifie une pêche respectueuse du développement durable. Certains certificats sont contestés car ils autorisent des méthodes de capture invasives ou l'intervention dans des zones nécessitant d'être protégées. Environ 3% de la pêche mondiale est accréditée.
- **AB (Agriculture Biologique)** garantit la pisciculture dans une eau de qualité, une faible exposition aux toxiques et une nourriture composée à 70% de farines de poissons sauvages et 30% de graisses végétales biologiques.
- **Label Rouge** pour les produits aquatiques (Aqualabel) : garantit avant tout une qualité gustative (créé dans les années 1960 par des volaillers et étendu depuis à tous les domaines de l'élevage et de la pêche). Le cahier des charges contraignant assure aussi un minimum de respect des conditions naturelles d'élevage.
- **Pavillon France** certifie une pêche par des professionnels français, et précise la mer d'origine (Manche, Atlantique Nord...) et le port de débarquement.

Modes de cuisson du riz

A sec (le plus simple) : Rincer le riz à l'eau - Mettre à cuire 1 volume de riz et environ 2 volumes d'eau (+/- selon le type de riz) - Porter à ébullition, laisser cuire une dizaine de minutes, puis éteindre le feu, couvrir, et laisser le riz absorber la totalité de l'eau.

Convient pour tout type de riz. Permet de conserver au mieux les minéraux. Conserve aussi l'arsenic lorsqu'il est présent.

À l'Aveugle (ou à la Vietnamiennne) : Verser une mesure de riz dans une mesure et demie d'eau bouillante. Dès que l'eau bout, couvrir très hermétiquement et laisser cuire pendant 10 minutes sans découvrir. Laisser ensuite reposer à couvert pendant 5 minutes.

Créole : Faire bouillir un grand volume d'eau (au moins 5 mesures d'eau pour une mesure de riz). Saler, ajouter le riz et laisser cuire entre 10 et 15 minutes (selon le riz). Égoutter dans une passoire

Pilaf (ou riz à l'Orientale) : Faire chauffer de l'huile dans une poêle, y faire revenir le riz jusqu'à ce que les grains deviennent translucides, sans brûler. Ajouter de l'eau tiède ou du bouillon, une mesure et demie pour une mesure de riz. Couvrir et laisser cuire jusqu'à absorption complète du liquide 15 à 20 minutes à très petit feu. Le riz doit être « al dente », les grains bien détachés (éventuellement rajouter un peu de liquide en cours de cuisson).

Vapeur : Plonger le riz dans l'eau bouillante pendant 2-3 minutes, puis le verser dans une passoire placée au-dessus d'une casserole d'eau. Laisser bouillir l'eau une quinzaine de minutes, en couvrant la passoire d'un couvercle ou d'un torchon.

À l'indienne, spécifique pour le riz basmati : Tremper le riz cru dans de l'eau froide (au moins 20 minutes), puis vider l'eau et verser le riz humide dans l'eau bouillante salée le temps nécessaire (8 à 10 minutes). Cette méthode permet d'obtenir l'élongation du riz et d'éviter que le riz ne colle. Enfin elle préserve l'arôme du riz.

Une étude expérimentale a montré que cuire le riz en présence de graisse coco, puis en le laissant refroidir, transforme la moitié de l'amidon en amidon résistant -> moins de calorie, plus de fibres

Lexique du riz selon la taille

RIZ ROND : Longueur moyenne < 5,2 mm – Rapport longueur/largeur < 2.

RIZ MOYEN OU DEMI-LONG : Longueur moyenne > 5,2 mm et < 6 mm – Rapport longueur/largeur < 3

RIZ LONG : Longueur moyenne supérieure à 6 mm.

· Long A : Rapport longueur/largeur supérieur à 2 et inférieur à 3 (texture tendre)

· Long B : Rapport longueur/largeur supérieur ou égal à 3 (texture plus ferme)

RIZ TRES LONG : Riz Long B avec une longueur > 7 mm

Formes élaborées de riz blanc

– **Riz poli :** subit un troisième traitement : le polissage par des meules.

Il ne contient plus que l'amande. Il a perdu le plus gros de ses vitamines B (notamment B1), 2/3 des minéraux et une partie des protéines.

– **Riz glacé :** subit un quatrième traitement : enrobage par une fine couche de talc qui donne un aspect très brillant.

– **Riz étuvé (incollable),** traité à la vapeur sous pression pendant 10-15 mn.

Le décortilage et le polissage sont plus faciles, et le produit final est plus riche en protéines, certains minéraux et vitamines. Mais le traitement à forte température dénature les vitamines thermosensibles...






































– **Riz précuit** ou «riz vitesse ou «riz rapide» : subit une pré-cuisson à la vapeur avant d'être déshydraté. Son temps de cuisson est réduit (6 mn)... mais il coûte plus cher !

– **Riz gluant** = variété particulière

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

www.lesfruitsetlegumesfrais.com






































| LÉGUMES FRUITS | DURÉE DE CONSERVATION | CONSEILS | PLEINE SAISON (meilleur rapport qualité / prix) | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |
| Clémentine  |  6 j | Ne pas conserver dans des pièces trop chauffées car risque de dessèchement. | | | | | | | | | | | | |
| |  10 j | | | | | | | | | | | | | |
| Concombre  |  2 à 3 j | Conserver dans le bac à légumes. Ne pas congeler. Craint le froid. | | | | | | | | | | | | |
| |  3 à 5 j | | | | | | | | | | | | | |
| Courges  |  quelques semaines | Les conserver entières dans un endroit sec et frais. Si en tranches, conserver 4 à 5 jours dans une boîte hermétique au frais. | | | | | | | | | | | | |
| Courgette  |  4 à 6 j | Entière, avec le pédoncule, pour préserver sa fraîcheur. | | | | | | | | | | | | |
| Echalote  |  1 à 2 mois | Dans un endroit sec, sombre et frais. Epluchée, la conserver au réfrigérateur dans une boîte hermétique 2 à 3 jours. | | | | | | | | | | | | |
| |  | | | | | | | | | | | | | |
| Endive  |  1 à 2 j | Conservées à l'air ambiant, les endives doivent être emballées dans un sachet opaque ; la lumière les fait verdir et les rend plus amères. | | | | | | | | | | | | |
| |  6 j | | | | | | | | | | | | | |
| Fenouil  |  7 j | Garder au réfrigérateur les plumets du fenouil dans une boîte hermétique ; ils parfumeront une salade, un court-bouillon, un poisson mariné, etc. | | | | | | | | | | | | |
| Fraise  |  1 j | Pour les laver, les passer sous l'eau puis les équeuter. | | | | | | | | | | | | |
| |  6 j | | | | | | | | | | | | | |
| Haricots verts  |  3 à 4 j | Pour prolonger un peu la conservation, placer les haricots verts dans un linge humide ou dans une boîte hermétique tapissée de papier absorbant humide. | | | | | | | | | | | | |
| Herbes aromatiques  |  4 à 5 j | Lavées et enveloppées dans un linge humide ou dans une boîte hermétique tapissée d'un papier absorbant humide. | | | | | | | | | | | | |
| Kiwi  |  5 à 7 j | Pour accélérer leur maturation, placer à côté des pommes ou des bananes. | | | | | | | | | | | | |
| |  2 j | | | | | | | | | | | | | |
| Mâche  |  2 à 3 j | Bien emballée dans sa barquette, ou lavée et essorée dans un sachet de congélation. | | | | | | | | | | | | |
| Melon  |  1 à 2 j | Conserver dans un contenant hermétique. | | | | | | | | | | | | |
| |  2 à 6 j | | | | | | | | | | | | | |
| Navet  |  7 j | Les navets nouveaux (primeurs, avec fanes) peuvent être conservés 4 à 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. | | | | | | | | | | | | |
| Noix et noisettes  |  plusieurs semaines | Attention, les noix fraîches sont fragiles : les conserver au réfrigérateur jusqu'à 2 jours. | | | | | | | | | | | | |

Les informations sur la conservation des fruits et légumes ont été élaborées par l'Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes (Aprifel), au sein du groupe de travail de son Comité consommateurs, composé des associations nationales : ADEIC, AFOC, CLCV, Familles de France, Familles Rurales, UNAF.
Source des données saisonnières : Ctif / Interfel

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

www.lesfruitsetlegumesfrais.com



| LÉGUMES FRUITS | DURÉE DE CONSERVATION | CONSEILS | PLEINE SAISON (meilleur rapport qualité / prix) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D | | | | | | | | |
| Oignon  |  1 à 2 mois | L'oignon émincé peut être conservé au réfrigérateur dans une boîte hermétique 2 à 3 jours. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Orange  |  6 j | Ne pas conserver dans des pièces trop chauffées car risquent de se dessécher. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  10 j | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pêche Nectarine  |  2 à 4 j | Si stockées au frais, les sortir à l'air ambiant 30 min avant la dégustation. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  3 à 4 j | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Petits Pois  |  2 j | Les conserver non écosésés. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Petits fruits rouges  |  1 à 2 j | Dans une boîte hermétique. Les sortir 30 min avant de les déguster pour qu'ils recouvrent tous leurs arômes. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Poire  |  quelques jours | Très sensible aux chocs. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  1 à 3 j | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Poireau  |  1 à 2 j | Conserver le poireau émincé 2 à 3 jours dans une boîte hermétique au réfrigérateur. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  4 à 5 j | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Poivron  |  5 à 8 j | Conserver un poivron entamé 1 à 2 jours dans du film alimentaire. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pomme  |  7 à 8 j | Très sensible aux chocs. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  4 à 6 semaines | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prune  |  2 à 3 j | Pour une dégustation nature, sortir les prunes du réfrigérateur 30 min avant afin qu'elles recouvrent tous leurs arômes. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  5 à 10 j | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Radis  |  1 à 2 j | Pour préserver leur fraîcheur, les conserver avec leurs fanes. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Raisin  |  3 à 4 j | Pour une dégustation nature, sortir le raisin du réfrigérateur 30 min avant afin qu'il recouvre tous ses arômes. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  5 j | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Salade verte  |  4 à 6 j | Conserver entière ou lavée et essorée dans un contenant hermétique. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tomate  |  3 à 4 j | Quand elles en possèdent à l'achat, conserver les tomates avec leurs pédoncules pour préserver plus longtemps leur fraîcheur. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Légendes



À conserver à l'air ambiant

À conserver au réfrigérateur



Pleine saison



Disponibilité

Les principales variétés d'algues alimentaires

La laitue de mer. C'est une sorte de feuille verte qui, comme son nom l'indique, ressemble un peu à de la salade. Et c'est là (sur les salades) qu'elle fait le meilleur effet.

Le kombu (riche en iode, calcium, fer, potassium). Breton ou royal, c'est une sorte de grosse lanière marron et épaisse, qui accommode parfaitement les soupes et les bouillons. C'est le composant de base du bouillon japonais, le dashi. Le kombu ramollit les fibres des céréales complètes avec lesquelles on le fait cuire. Frit, il forme un bâtonnet craquant pour l'apéritif ou l'accompagnement original d'une soupe ou d'un poisson...

Le haricot de mer : il ressemble à des tagliatelles brun-vert. A la fois iodée et sucrée, c'est sans doute l'algue la plus facile à adopter. Froid en salade, ou revenu à la poêle pour accompagner un poisson ou une céréale, il surprendra agréablement tous vos convives.

La wakamé : pour parfumer soupes et bouillons, attendrir les céréales et légumineuses. Elle peut être mangée crue, en salade, ou cuite.

La dulse (riche en fer): rouge, ou plutôt violette, la dulse a une saveur très douce légèrement iodée qui se marie fort bien avec des crudités. On peut aussi la cuire dans toutes sortes de préparations (omelettes, quiches, poissons, potages...)

La nori (Riche en vitamine A) : Cette algue violette au parfum délicat est cultivée au Japon, et se vend principalement sous forme de feuilles pour enrouler les sushis. Au Japon, on les fait aussi griller avant de les émietter dans les salades, les soupes, le pain, avec du tofu ou des légumes...

L'hijiki (riche en fer, calcium, potassium): de petites brindilles cylindriques brunes qui augmentent cinq fois leur volume quand elles sont réhydratées ! Son goût est assez prononcé, elle doit être cuite au moins une vingtaine de minutes à la vapeur avant d'être sautée avec des légumes, ou mijotée.

La spiruline : c'est une algue minuscule qui pousse dans des lacs, en particulier au Mexique, dans les Andes, au Tchad. Elle existerait depuis trois milliards d'années. De très haute valeur nutritive, elle est incorporée dans certaines préparations (pâtes) mais sa couleur bleu-vert est déroutante... On la trouve plus souvent sous forme de comprimés ou dans des capsules. Parmi les nombreux nutriments qu'elle renferme, citons l'acide gamma-linololéique, présent uniquement dans le lait maternel ! On la dit très revitalisante.

MODES DE CUISSON ET OPTIMISATION NUTRITIONNELLE

Céréales

L'amidon cru est indigeste, les céréales doivent donc être cuites à l'eau. Le volume d'eau et le temps de cuisson dépendent de la nature de la céréale, et d'un éventuel trempage préalable (8 h pour effet significatif).

On cuit généralement les céréales en utilisant un même doseur pour les céréales et pour l'eau de cuisson, avec la quantité adéquate d'eau qui est totalement absorbée. 0 feu doux, dans un récipient couvert.

L'eau de cuisson étant absorbée et ensuite consommée, elle doit avoir la qualité d'une eau de boisson.

Il est souvent utile de laver les graines à l'eau avant cuisson. Pour la quinoa, cela enlève l'amertume.

| Céréale | Volume d'eau | Temps de cuisson +/- |
|------------------------|--------------|----------------------|
| Riz blanc | 2 | 15-20 mn |
| Riz demi-complet | 2 – 2,5 | 20-25 mn |
| Riz complet | 2,5 | 35-45 mn |
| Quinoa | 2 | 10-15 mn |
| Millet | 2 | 10-15 mn |
| Sarrazin décortiqué | 2 | 15 mn |
| Boulgour | 1,5 | 5-10 mn |
| Couscous | 1 | qq mn |
| Polenta | 2-3 | 15 mn |
| Blé orge... en grain * | 4 | 45-60 mn |

* après trempage 12h

Pâtes alimentaires

L'amidon cru est indigeste, la cuisson est donc impérative.

Cuisson à grande eau salée, sans couvercle.

La cuisson al dente donne un meilleur index glycémique mais des pâtes moins digestes

La cuisson plus longue, c'est le contraire !

Consommer les pâtes froides améliore leurs qualités nutritionnelles. En revanche, réchauffer des pâtes froides diminue leur digestibilité.

Légumineuses

Plus encore que les céréales, les légumineuses doivent être bien cuites pour être digestes. Les graines se cuisent généralement avec un excès d'eau et égouttage après cuisson. Pour cuire à sec, 2 à 3 volumes d'eau.

Trois précautions améliorent la digestibilité avec une réduction du risque de flatulences :

1. Le trempage (8-12h) est indispensable pour certaines graines, utiles pour toutes, car cela diminue le temps de cuisson et rend les graines cuites plus digestes. Un trempage plus long (24-48 h), en changeant l'eau si plus 24 h, qui déclenche une germination améliore encore plus la digestibilité.
2. Ne pas saler l'eau de cuisson, ce qui diminue la digestibilité des graines cuites. Saler après si besoin.
3. L'algue Kombu, ajoutée à l'eau de cuisson des légumineuses, attendrit les graines et diminue le risque de flatulences, sans modifier le goût.

| Légumineuse | Cuisson sans trempage | Cuisson après trempage 12h |
|-------------------|-----------------------|----------------------------|
| Lentilles corail | 10 - 5 mn | |
| Lentilles | 30 mn | 20-30 mn |
| Haricots (azukis) | 1h30 | |
| Pois cassés | 45-60 mn | 30 mn |
| Flageolets | 1h -1h30 | |
| Fèves | 10-15 mn | |
| Pois chiches | | 1h30 |
| Haricots blancs | | 1 à 2 h |

Pommes de terre

La pomme de terre crue est indigeste. En revanche, les parties qui sont devenues vertes à la lumière devraient être retirées (contiennent des alcaloïdes toxiques). Conserver la peau pendant la cuisson améliore les qualités nutritionnelles. La peau peut être consommée ou retirée.

- La meilleure cuisson est à la vapeur avec la peau, ce qui permet à la fois de mieux conserver les antioxydants et de ne pas trop augmenter l'index glycémique.
- Les consommer froides améliore la qualité des fibres. En revanche, éviter de réchauffer après refroidissement : devient moins digeste.

| Préparation | IG | Préparation | IG |
|--------------------------|-------|-----------------|-------|
| Bouillie et refroidie | 58 | Frites | 70-85 |
| Cuisson vapeur avec peau | 60 | Purée | 80-85 |
| Pelée bouillie | 65-80 | Cuisson au four | 95 |

Légumes

Les fruits et légumes consommés crus offrent un maximum de minéraux, vitamines, antioxydants...

Mais certains intestins fragilisés supportent mal les crudités, qu'il faut alors modérer (la carotte semble mieux tolérée), voire supprimer un certain temps.

Éviter les cuissons à pleine eau, à la vapeur sous pression. Ces cuissons entraînent une perte importante de vitamines et minéraux

Deux modes de cuisson permettent de conserver à la fois le goût des légumes et leur nutriment : la vapeur douce (cuisson vapeur ou panier) et l'étouffée (cuisson sans eau ou avec très peu d'eau, à petit feu)

Poissons

– Le poisson cru est digeste et intéressant nutritionnellement, mais il présente un risque de transmission d'une maladie parasitaire (anisakiase). La congélation préalable annule le risque

– Plus la cuisson est à basse température, mieux ses nutriments sont préservés. La cuisson vapeur est une préparation saine, mais il ne faut pas bannir pour autant les autres modes dont l'intérêt gastronomique est certain, en conservant une partie intéressante des intérêts nutritionnels.

– Éviter le barbecue pour au moins deux raisons : dénaturation des composants et perte de matière grasse qui ont dans le cas du poisson, un vrai intérêt nutritionnel

Viandes

Les viandes ne sont pas digestes crues pour les humains.

L'intérêt est qu'elles soient bien cuites en évitant l'exposition à haute température.

– Préférer les cuissons longues, soit à feu doux soit au four, soit à la vapeur.

– La friture est moins intéressante, surtout à feu intense...

– Le barbecue reste une exception plaisir. Ce mode de cuisson favorise la formation de substances nouvelles plus ou moins néfastes pour la santé. Préférer les grilles verticales.

– Retirer le gras qui peut l'être, il ne présente aucun intérêt santé (contrairement au poisson)