



## Mettre de fruits et légumes dans nos assiettes

### Année Internationale des Fruits et Légumes

17 et 18 novembre 2021

## Toutes les bonnes idées et les présentations de ces deux journées dédiées aux fruits et légumes

Dans ce livret

### Supports de la conférence grand public

Pourquoi consommer des fruits et légumes ? Santé, nutrition et recommandations expliquées en quelques slides colorées..... 2

Comment faire manger plus de fruits et légumes à ma famille ? Présentation ..... 13

### Les bonnes idées des étudiants à coller sur le frigo

Comment faire manger des fruits et légumes à ma famille ? Flyer récapitulatif ..... 29

Cuisson et conservation des fruits et légumes ..... 32

Anti-gaspi – Graines de courges ..... 33

Anti-gaspi – Chips d'épluchures..... 34

Anti-gaspi – Pesto de fanes ..... 35

Anti-gaspi – Bouillons, eaux détox..... 36

Smoothies de saison..... 37

Faire ses légumes fermentés..... 40

Petit calendrier des fruits et légumes de saison..... 41

**Nos partenaires** ..... 42

**Contacts**..... 43

# POURQUOI CONSOMMER DES FRUITS ET LEGUMES ? SANTE, NUTRITION ET RECOMMANDATIONS EXPLIQUEES EN QUELQUES SLIDES COLOREES

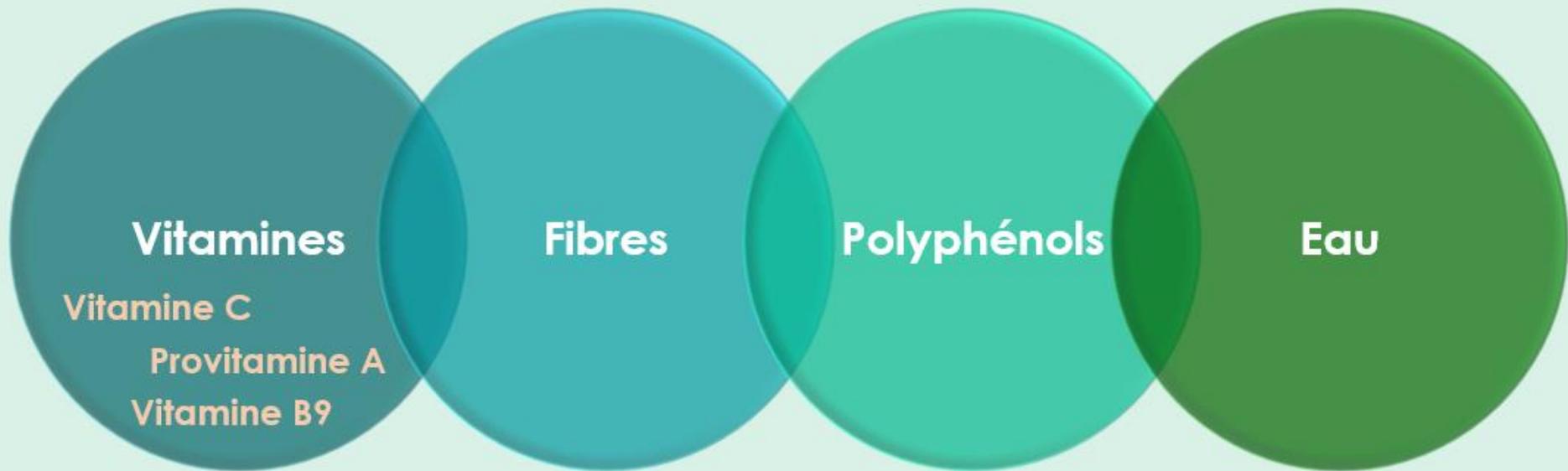
## Pourquoi consommer des fruits et légumes ?



17 novembre 2021

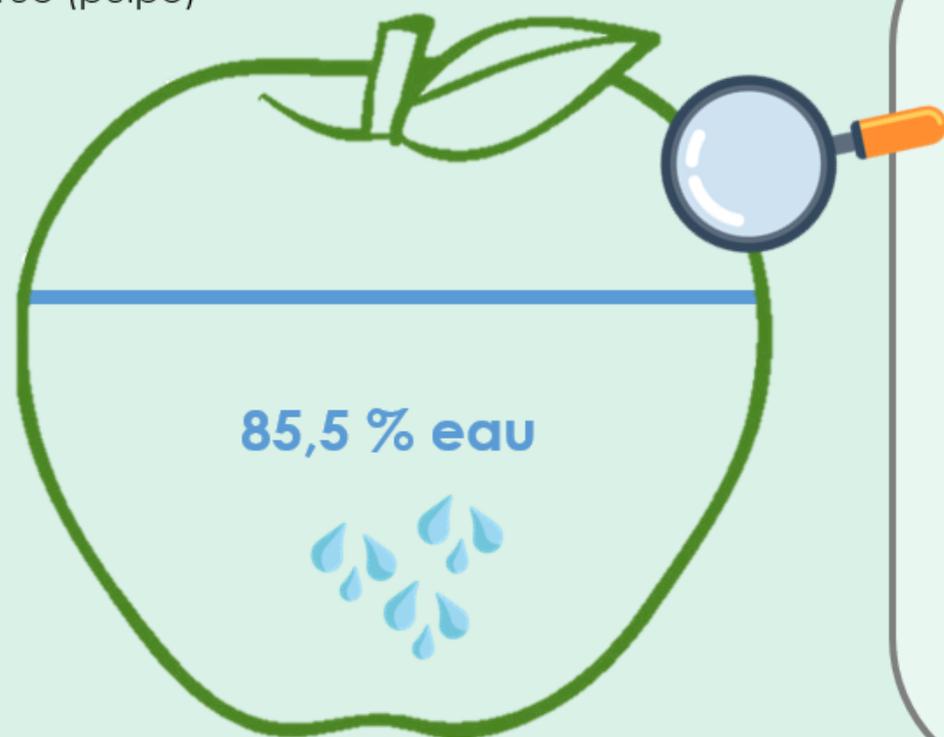


# Que contiennent les fruits et légumes ?



# Composition d'une pomme

Dans une pomme  
Golden crue (pulpe)



Pour 100 g de pomme

**11,7 g glucides dont 11,3 g sucres**

**2,5 g fibres**

**polyphénols**

**16,8 mg flavonoïdes**  
**14,3 mg acides**  
**phénoliques**

**1,3 mg vitamine C**

**59,8 µg bêta-carotène**

**8,93 µg vitamine B9**

Sources :

- Ciqual, 2021, Pomme Golden pulpe crue
- Aprifel, 2020, composition de la pomme Golden crue (pulpe)

# LA VITAMINE C

✓ Une vitamine hydrosoluble naturellement active

Agression externe  
(pollution, stress, UV,  
substances chimiques...)

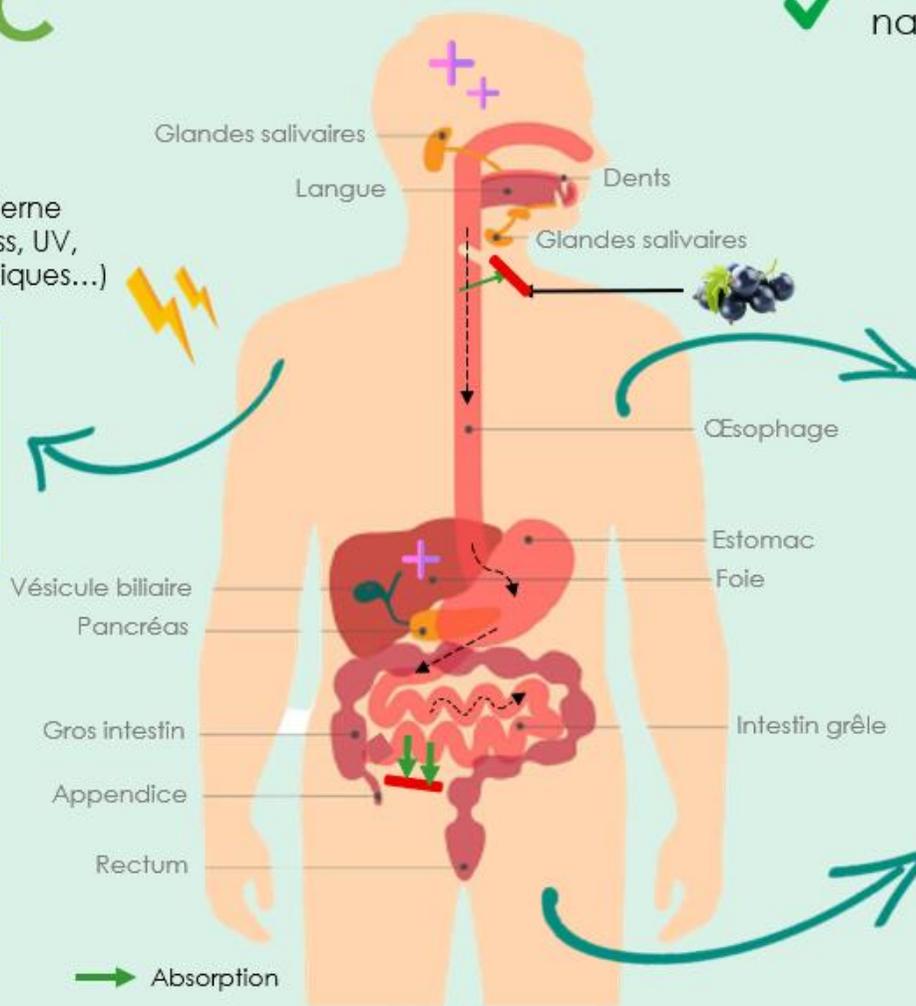
## Antioxydant

Protège nos cellules et notre  
ADN des dommages oxydatifs



Non synthétisée par l'organisme

Présente presque uniquement  
dans les fruits et légumes



## Formation du collagène

Nécessaire à la formation des  
différents tissus de l'organismes

## Système immunitaire

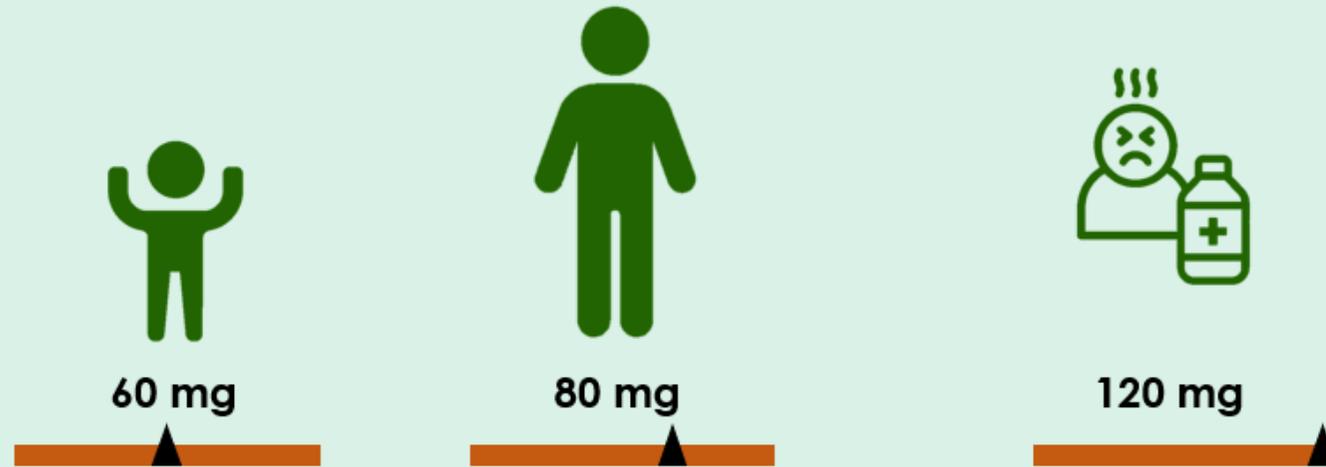


Grâce à l'activité  
antioxydante notamment

La vitamine C ne peut pas être stockée, s'il y en a  
trop, elle est éliminée dans l'urine.  
D'où la nécessité d'avoir un apport régulier.



## Quelle quantité de vitamine C pour être en bonne santé ?



Combien de  
vitamine C dans ?



Orange fraîche



Orange fraîche  
pressée



Jus d'orange à  
base de concentré



Jus d'orange  
rayon ambiant

# LES FIBRES

Des sucres très complexes !

## ✓ Participent au transit intestinal

Augmentation du volume du bol intestinal



➔ **Meilleure digestion**

➔ **Satiété**



## ✓ Nécessaires à l'équilibre du microbiote

### Quels aliments contiennent des fibres ?

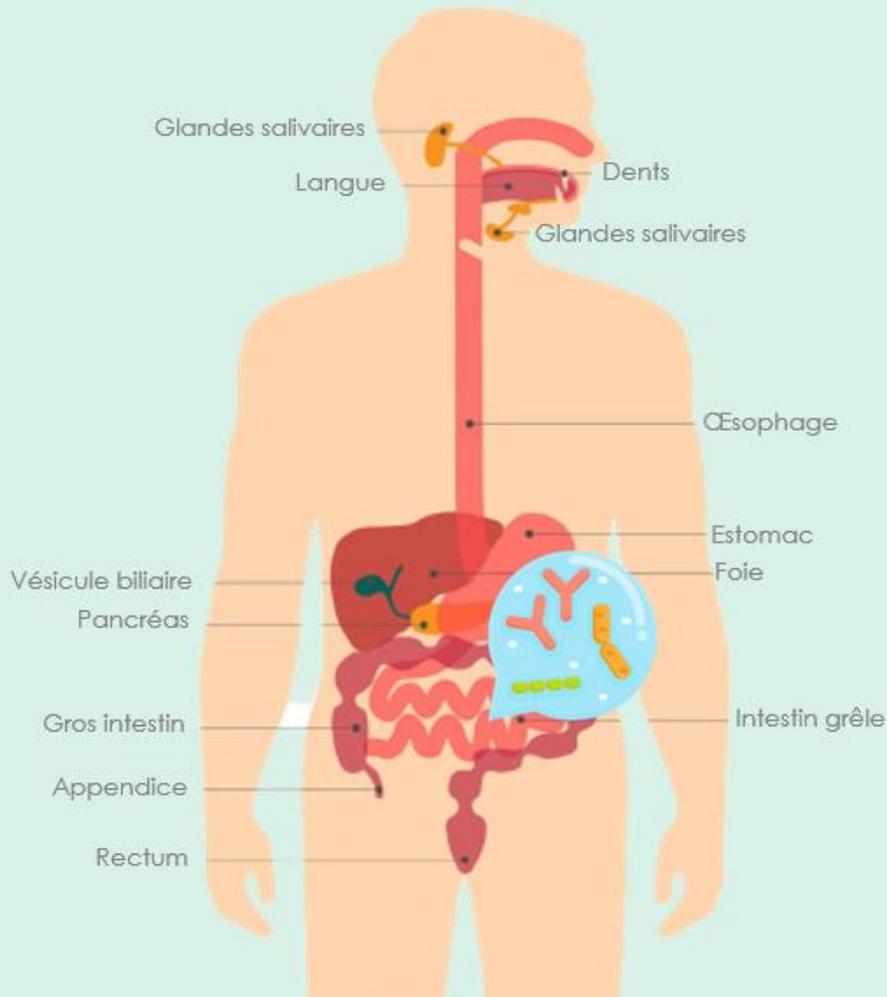
#### Légumes



#### Fruits



#### Légumineuses



# Mais les F&L ce sont aussi...

- Le lycopène de la tomate, pastèque	→	Antioxydant, protecteur pour les effets délétères des rayonnements (soleil).
- La lutéine du maïs, melon, et fruits colorés jaune/orange.	→	Se place au niveau de la rétine pour la protéger des rayons lumineux.
- Zéaxanthine du maïs, melon et tous les fruits orangés ou jaunes.	→	Antioxydants.
- Anthocyanes du cassis, baies rouges, violettes.	→	Antioxydants, protecteur de la peau, protègent la vessie et tout le tractus urinaire des infections.
- Proanthocyanidols du raisin, de la pomme à cidre ou des pommes colorées.	→	Antioxydants.

# Recommandations

## Taille des portions



Proportionnelle à la taille de la personne

## En France



10 %

32 %

au moins 5 portions

49 %

22 %

entre 2 et 5 portions

42 %

46 %

moins de 2 portions

Source : Credoc,  
enquête CCAF 2019

**Au moins 5 portions de fruits et légumes par jour !**

## C'est quoi une portion ?



**1 portion = 80-100 g**

**C'est ce qui rentre dans  
votre paume de main !**

Une recette avec plusieurs  
fruits et légumes



Autant de portions de  
fruits et légumes



1 petit bol de  
soupe



1 portion



1 verre de jus  
de fruit



1 portion  
Mais attention ! **Pas plus  
d'un verre par jour**

# IDEES RECUES

## Pourquoi ne suit-on pas les conseils ?



Trop chers

Faux

Les F&L de saison sont bon marché et les fruits préparés ont un prix raisonnable et stable. En diminuant les protéines animales dans son assiette, on peut octroyer un budget supérieur aux F&L.



Longs à préparer

Faux

Les F&L prêts à l'emploi (surgelés, en conserve) sont tout aussi bons et sains que les crus.



Provoquent des maux d'estomac

Faux

Les fruits crus peuvent faire mal si on en abuse mais ce n'est pas le cas des fruits cuits.



Font grossir

Faux

Les F&L sont les seuls aliments qui peuvent être mangés sans limite.



Leur goût est décevant

Faux

Réapprenez à les déguster ils sont plein de saveurs, et assaisonnez et épicez pour les magnifier !



Ils ne se conservent pas bien

Faux

Il suffit de connaître les astuces...



### AVANT



Garder ses carottes dans le bac à légumes de son frigo et devoir les consommer vite

### APRÈS



Conserver ses carottes jusqu'à 1 mois, dans un bocal en verre rempli d'eau au frigo

## 2020



Conserver l'ensemble de ses fruits et légumes ensemble dans une corbeille ou dans un bac au frigo.

## 2021



Conserver ses pommes à l'écart pour éviter la maturation des autres fruits et légumes.

### AVANT



Conserver ses citrons dans une corbeille à fruits classique.

### APRÈS



Conserver ses citrons dans un bol d'eau pour les garder frais pendant plusieurs semaines.

Pour plus d'astuces, consultez le blog ou l'instagram de Too Food to go !



Too Good To Go

### AVANT



Ouvrir une conserve de sauce tomate pour n'en utiliser que 2 cuillères à soupe.

### APRÈS



Congeler le reste de la sauce tomate en utilisant son bac à glaçons, pour la réutiliser à tout moment !

### AVANT



Garder ses fruits rouges à l'air libre ou au frais mais les voir se dégrader en quelques heures...

### APRÈS



Leur donner un petit bain dans 50 cl d'eau et un verre de vinaigre, pour les garder plus d'une journée, en pensant à les sécher ensuite.

### AVANT



Conserver les bananes dans un bol de fruits, où elles s'écrasent et mûrissent trop rapidement.

### APRÈS



Garder les bananes suspendues, pour qu'elles ne s'écrasent pas et durent plus longtemps.

### AVANT



Conserver les tomates au frais avec le pédoncule et risquer de les oublier dans le bac à légumes...

### APRÈS



Conserver ses tomates sans le pédoncule et à température ambiante (recouverte d'un papier essuie-tout). Pour une meilleure conservation du goût des tomates.

# Contact



**Béatrice de Reynal**

PhD Nutrition

CEO NutriMarketing

[beatrice@nutrimarketing.fr](mailto:beatrice@nutrimarketing.fr)

**NutriMarketing**

+ 33 (0) 1 47 63 06 37

 [www.nutrimarketing.eu](http://www.nutrimarketing.eu)

45 Boulevard Vincent Auriol 75013 Paris

SAS au capital de 39000 € - RCS Paris 412 053 621

Siret N° 412053621 00022

**COMMENT FAIRE MANGER PLUS DE FRUITS ET LEGUMES A MA  
FAMILLE ? PRESENTATION**



**JUNIA** ISA

**COMMENT FAIRE MANGER  
DES FRUITS ET LÉGUMES À  
MA FAMILLE**

**Trucs & astuces**

# LÉGUMES ?

# LÉGUMES



# PÂTES BOLOGNAISE



# PÂTES BOLOGNAISE



**Céleri**



**Fenouil**



**Tomates**



**Poivrons**



**Champignons**



**Oignon vert**



**Carottes**



**Courgettes**

# QUICHE



# QUICHE



**Cresson**



**Lardons**



**Poireaux**



**Champignons**



**Poivrons**



**Brocolis**



**Carottes**



**Saumon fumé**

# GRATIN



# GRATIN



**Epinards**



**Aubergines**



**Choux-fleur**



**Brocolis**



**Endives**



**Courges**



**Carottes**



**Courgettes**

**FRUITS ?**

# FRUITS



# GÂTEAU AU CHOCOLAT



# GÂTEAU AU CHOCOLAT



**Fruits à coque**



**Fruits en morceaux**



**Fruits rouges**



**Courgette**

*ou*



**Betterave cuite**

*ou*



**Compote**

# TARTE À LA CITROUILLE

(PUMPKIN PIE)



# TARTE À LA CITROUILLE

(PUMPKIN PIE)



*Oeuf*



*Pâte  
sablée*



*Crème*



*Purée de  
citrouille*



*épices (vanille, muscade, cannelle, gingembre)*



*Sirop  
d'érable*

**À VOS  
CASSEROLES !**



**À VOS  
FOURCHETTES !**

**COMMENT FAIRE MANGER DES FRUITS ET LEGUMES A MA FAMILLE ?**  
**FLYER RECAPITULATIF**

Utiliser des fruits et légumes frais ou surgelés ou en conserve

Augmenter la part de légumes et de fruits petit à petit dans chaque plat

Ajouter : épices, sel, sucre, cacao et arôme vanille pour plus de saveurs

Favoriser les fruits et légumes de saison

~ PETIT-DÉJEUNER ~



Fruits entiers



Fruits à coque



Fruits entiers



Salade de fruits



Oranges



Jus d'oranges



Fruits en morceaux



un peu de sucre pour les fruits acides



Cuire

+ Vanille ou cannelle



Compote ou fruits cuits



Bol complet



Fruits en morceaux



Yaourts



Céréales complètes



Fruits à coque



Milk-shake ou Smoothie



Fruits en morceaux



Jus de fruits



Glaçons



Mixer



Lait



Pancakes



1 Banane

+ Cannelle



1 Oeuf



Farine et levure



1 cuillère de sucre

~ APÉRITIF ~



Tomates cerises



Bâtonnets courgette



Chou-fleur cru



Bâtonnets concombre



Radis



Bâtonnets carotte

Trempé dans :



Houmous :



Pois chiches



Huile d'olives



Jus de citron

Fromage tartinable :



Chèvre frais



Ciboulette

Sauce légère :



Yaourt



Moutarde

+ Herbes  
+ sel  
+ ail semoule

Une petite faim avant le repas ?

ou tapenade ou autre tartinable de légumes...

~ PLATS ~



Quiche



Lasagnes



Épinards



Céleris



Oignons



Aubergines



Courgettes



Cake salé



Fajitas



Navets



Carottes



Champignons



Poireaux



Poivrons



Gratin

Et si on ajoutait des légumes de saison ?

Pâte à tarte avec de la purée de légumes



Étapes

1. Faire d'abord la purée de légumes (cuire le légume choisi à l'eau puis écraser).
2. Faire fondre le beurre dans une casserole à feu moyen.
3. Un fois fondu arrêter le feu et ajouter la farine, la purée de légume et le sel.
4. Mélanger puis étaler dans votre plat.
5. Si la pâte est trop collante, vous pouvez ajouter un peu de farine.

Ingrédients

- 115 de farine
- 70g de purée de légumes (carotte, betrave, épinards)
- 40g de beurre
- Sel



**Étapes**

1. Coupez les bananes en deux dans la largeur et faites bouillir 5 minutes dans de l'eau salée.
2. Faites revenir l'oignon haché fin et l'ail écrasé dans 1 càs d'huile jusqu'à ce que le mélange blondisse. Salez et poivrez. Rajoutez la farine et mélangez.
3. Hors du feu, ajoutez progressivement le lait. Portez à ébullition sans jamais vous arrêter de remuer jusqu'à épaississement de la sauce. Rajoutez à la fin la moitié du fromage.
4. Beurrez un peu le fond d'un plat. Étalez une couche de sauce puis une de bananes coupées en tronçons. Terminez par la sauce puis le reste du fromage.
5. Passez au four quelques minutes pour griller puis dégustez !

DESSERTS / GOÛTERS



**Étapes**

1. Préchauffer le four à 215°C
2. Dans un grand bol mélange le purée de citrouille, la cannelle, gingembre et sel jusqu'à le mélange soit homogène.
3. Ajouter les oeufs, le sirop d'érable, la crème entière et la vanille. Remuer lentement jusqu'à le mélange soit homogène.
4. Placez la pâte à tarte dans un moule à tarte.
5. Verser la garniture dans le moule.
6. Cuire pendant 15 minutes à 215°C.
7. Réduire le feu à 175°C et cuire pendant 40 mins.

**Tarte à la citrouille**

425g Citrouille cuite écrasée + 170g Sirop d'érable + 2 Oeufs + 240ml Crème entière + Pâte à tarte

+ 1 càc Cannelle + 1/2 càc gingembre + 1 càc vanille + 1/2 càc muscade + 1/2 càc sel

# CUISSON ET CONSERVATION DES FRUITS ET LEGUMES

## Cuisson & conservation des fruits & légumes

étudiant.e.s en spécialisation R&D et Nutrition

JUNIA 15A

### La cuisson : respecter et varier les modes de cuisson

Une cuisson mal conduite peut mener jusqu'à la perte de près de la moitié de la vitamine C contenue dans les légumes crus.

#### Cuisson à l'eau bouillante

- Perte jusqu'à **40%** des vitamines et minéraux
- Mode de cuisson à privilégier pour les légumes racines : carottes, navets, rutabagas
- Utiliser une petite quantité d'eau et ne pas prolonger la cuisson inutilement



#### Cuisson à la vapeur

- Garantie du goût & préservation des minéraux.
- Perte en Vitamine C de **30 à 35%** Pour limiter cette perte → éviter d'émincer les légumes, plutôt les couper en morceaux moyens et opter pour une cuisson rapide en gardant les légumes "à la dente"
- Cuisson à privilégier pour : brocolis, choux-fleurs, asperges, artichauts, poireaux



#### Cuisson à la poêle ou dans un wok

- Mode de préparation qui préserve au mieux les vitamines avec une perte de seulement **25%**, et une conservation totale des minéraux
- L'idéal est de réaliser des poêlées de légumes variés en couleur pour avoir une grande diversité de micro-nutriments : carottes, champignons, courgettes, aubergines, oignons, ail, poivrons



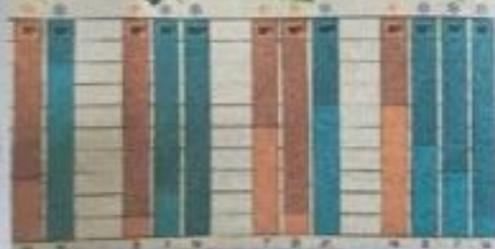
### La conservation : comment et où stocker ses fruits et légumes ?

#### \* Surgelé ou frais ?

- La surgélation permet de limiter la perte en micro-nutriments (vitamines et minéraux)
- La perte est moins rapide que pour des fruits et légumes frais MAIS il s'agit néanmoins d'une perte donc à manger dans un délai raisonnable
- Manger des produits surgelés permet aussi une diversification des apports (fruits et légumes hors saison surgelés)

#### Conservation au froid ou à température ambiante ?

Graphique de la perte en vitamine C liée au stockage de quelques légumes verts



- Conservation au froid (4°C) : minimise la perte en vitamine C pour les brocolis, les petit pois et les épinards.
- Conservation à température ambiante: minimise la perte en vitamine C pour les haricots verts.

#### En pratique :

- Choisissez de préférence des légumes frais sans pesticide
- Achetez en petite quantité et consommez rapidement
- Pour prévenir le brunissement des légumes épluchés, frottez-les avec du citron (antioxydant)
- Limitez l'épluchage et évitez d'acheter des légumes déjà épluchés, ou pré-coupés

#### Les fruits climactériques et non-climactériques, des fruits à séparer

**Fruits non climactériques :** agrumes, ananas, fraise, framboise, poivron, raisin, pastèque

- pas de mûrissement post cueillette

**Fruits climactériques :** banane, figue, pêche, prune,

poire, avocat, abricot, tomate, kiwi, mangue, papaye, kaki.

- mûrissement des fruits post cueillette

Les fruits climactériques conservés entre eux se font mûrir tandis qu'ils font pourrir les fruits non climactériques

#### Des petits conseils en

- Pour atteindre le mûrissement d'un avocat, placez-le dans un endroit sombre
- Plongez les carottes et les avocats dans un bac d'eau pour une meilleure conservation
- Evitez d'entasser les légumes dans votre bac à légumes et les répartir sur les étagères de votre réfrigérateur, cela permettra une meilleure distinction de ce qui doit être consommé le plus rapidement

## ANTI-GASPI – GRAINES DE COURGES

# Graines de courge

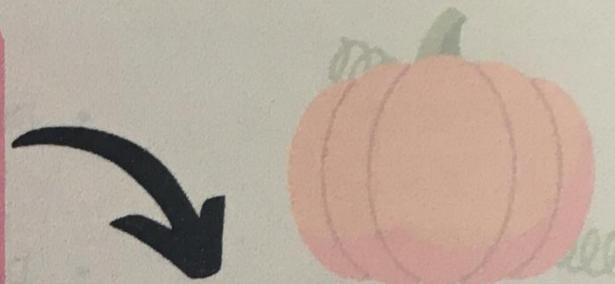
### Ingrédients :

- Une bonne poignée de graines de courge (de potiron, citrouille, potimarron ou butternut, etc.)
- Du gros sel de Guérande (ou autre fleur de sel)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (ou de tournesol)
- Du paprika (ou autre épice de votre choix)

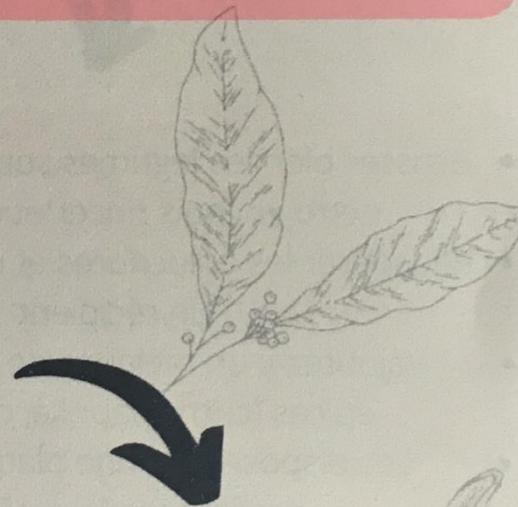


Assaisonnez-les à votre convenance avec de l'huile d'olives (ou autres huiles) et mettez-les au four pendant une vingtaine de minutes à 170°C...

N'hésitez pas à les remuer à mi-cuisson !



Après avoir évidé votre courge, récupérez et lavez bien les graines. Faites-les sécher dans un torchon...



Sortez-les du four et dégustez-les à l'apéro, au dessus de vos soupes ou de vos salades !

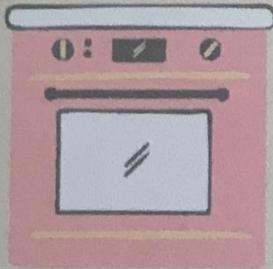
**Bon appétit !**

### Les bienfaits des graines de courge :

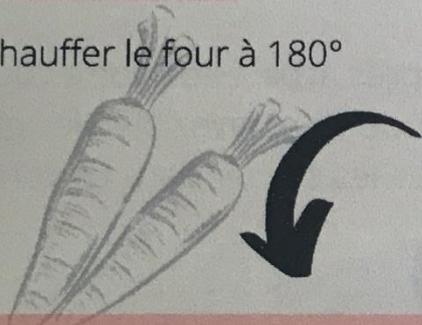
- Diurétiques, calment les troubles urinaires (infections, incontinence, etc.)
- Laxatives et antiparasitaires (cicatrisent le tube digestif)
- Stimulent le système immunitaire
- Riches en fer (luttent contre la fatigue et l'anémie), en protéines et en magnésium
- Antioxydantes...

## ANTI-GASPI – CHIPS D'ÉPLUCHURES

# Chips d'épluchures



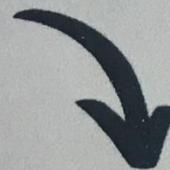
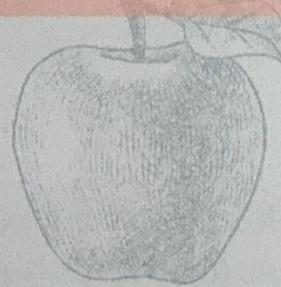
Préchauffer le four à 180°



- Ingrédients :
- Différentes épluchures de fruits et légumes (pomme de terre, patate douce, carottes, pommes, panais, betteraves, courge etc.)
  - Du gros sel de Guérande (ou autre fleur de sel)
  - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (ou de tournesol)
  - Du paprika, herbes de Provence, piment (ou autres épices de votre choix)

- Brosser bien les légumes sous l'eau pour les nettoyer, puis rincer et épluchez !
- Récupérer les épluchures et mettez-les dans un récipient
- Rajoutez-y un mélange de sel, poivre et épices (curry, paprika, cannelle...)
- Les disposer sur une plaque huilée et enfourner 10 à 15min

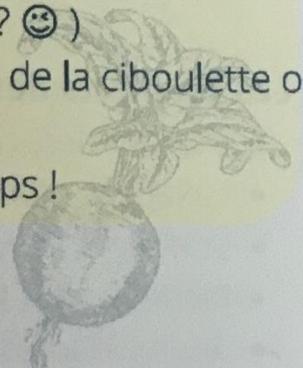
**Et c'est prêt !**



### Recette de la sauce blanche

- Emincer les épluchures de concombre (par exemple)
  - Les mélanger à un yaourt (pourquoi pas un yaourt en date courte ou légèrement périmé ? 😊)
  - Assaisonner avec quelques épices, du citron, de la ciboulette ou de la menthe
- et hop, on peut y tremper les chips !

Pensez à consommer bio et bien laver vos légumes !

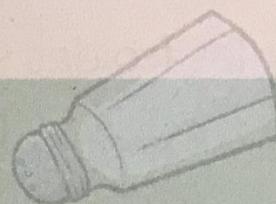


## ANTI-GASPI – PESTO DE FANES

# Pesto de fanes

### Ingrédients :

- Fanes de radis ou carottes
- 1 cuillère à soupe de pignon de pin (marche très bien avec des amandes en poudre aussi)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 grosse cuillère à soupe de parmesan (ou 2 pour plus de gourmandise 😊)
- 1 gousse d'ail (ou 2 pour plus de goût)
- Sel (à votre convenance)
- Poivre (à votre convenance)



Canva

### Recette pesto :

- Hachez finement les fanes (au choix) l'ail et les pignons de pin si vous en utilisez
- Ajoutez en mélangeant le parmesan, l'huile le sel, le poivre (et la poudre d'amande sinon)
- Puis dégustez avec des pâtes, en toast ou dans un sandwich (ou même à la petite cuillère 😊)

PESTO



# Bouillons, eaux detox

Pour les froides soirées d'hiver (ou d'été...) rien ne vaut un petit bouillon anti-gaspi !

### Recette Bouillons :

- Laver soigneusement les légumes
- Récupérer les épluchures
- Peler de l'ail et un morceau de gingembre (optionnel)
- Dans une cocotte ou une casserole verser les épluchures puis recouvrir d'eau
- Porter à ébullition puis baisser le feu, et ajouter le aromates et quelques épices
- Hors du feu laisser infuser 30min
- Passer le bouillon au chinois (ou pas)
- Pour un bouillon 100% zéro gaspi ET gourmand, ajoutez quelques croutons de pain rassis !

### Recette Eau Detox :

- Frotter les légumes sous l'eau
- Récupérer les épluchures
- Laisser infuser dans de l'eau bouillante pour les infusions
- ou placer les épluchures dans une carafe d'eau au frais pour une eau aromatisée
- Compléter éventuellement avec quelques zestes de citron et des feuilles de menthe défraîchie

Pour booster les défenses immunitaires, on privilégie les pelures d'ail ; pour un teint frais, on pense aux carottes et pommes de terre, et pour un effet diurétique, on se tourne vers le concombre !

# SMOOTHIES DE SAISON

## Printemps



### Smoothie Concombre, Fraises & Pamplemousse

0,5 Concombre  
1 Pamplemousse  
120g Fraises

Laver les fruits et les légumes. Couper le concombre en rondelles et réserver.

Eplucher le pamplemousse, enlever les pépins et réserver.

Équeuter les fraises, les couper en morceaux et réserver.

Dans le blender, mettre les rondelles de concombres, le pamplemousse et les fraises. Mixer.

<https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/smoothie-concombre-fraises-pamplemousse-323660>

### Smoothie Fraises-Rhubarbes

4 personnes :  
500g fraises  
500g rhubarbe  
sucre

#### ÉTAPE 1

la veille (ou quelques heures avant, fait plus vous attendez plus vous en avez de jus), coupez la rhubarbe en petits morceaux et saupoudrez-la de sucre. Réservez au frigo.

#### ÉTAPE 2

le lendemain, égouttez la rhubarbe et mettez le jus obtenu dans un blender.

#### ÉTAPE 3

ajoutez les fraises lavées, séchées et équeutées puis mixez.

[www.marmiton.org/recettes/recette\\_smoothie-fraise-rhubarbe\\_71716.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/recette_smoothie-fraise-rhubarbe_71716.aspx)



## Été

### Smoothie pêches abricots



4 personnes :  
2 Pêches jaunes  
6 Abricots  
5cl Lait d'amande  
2 à 3 cuil. à soupe Sirop d'agave

Pelez délicatement les pêches (procédez au-dessus d'un récipient pour récupérer le jus qui s'écoule), puis dénoyotez-les et mettez leur chair dans le bol d'un blender (ajoutez le jus éventuellement recueilli).

Lavez les abricots (ne les pelez pas), coupez-les en deux, dénoyotez-les et ajoutez-les dans le blender.

Ajoutez également le lait d'amande, puis actionnez le blender par impulsions courtes, pour mixer la préparation sans la faire chauffer. Ajoutez suffisamment de sirop d'agave pour obtenir un smoothie agréable, puis versez dans 4 verres hauts.

<https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/smoothie-peches-abricots-277962>

### Smoothie sucré/salé

200 g de fraises coupées en morceaux  
½ pastèque  
1 poivron rouge épépiné et coupé en morceaux  
5 feuilles de basilic  
1 c. à café de piment d'Espelette, sel, poivre  
Quelques glaçons



<https://yoga-line.fr/recettes-smoothie-ete/>

## Automne



### Smoothie oranges - carottes gingembre

- 4 carottes
- 4 oranges
- 1 morceau de gingembre
- Un blender

Épluchez vos carottes ainsi que votre racine de gingembre. Rincez-les sous l'eau pour retirer les éventuelles impuretés restantes. Pressez vos oranges, versez le jus dans le blender.

Ajoutez également la pulpe elle sera mixée avec tout le reste et vous gagnerez des fibres.

Ajoutez 75 cl d'eau pour aider à bien mixer l'ensemble et obtenir une texture de smoothie et non pas de purée. Ajoutez un peu d'eau si vous estimez la texture trop épaisse.

Versez votre smoothie dans des bouteilles et conservez-le au frigo pendant 3 jours maximum.

[www.cuisineaz.com](http://www.cuisineaz.com)

Smoothie orange gingembre - My Beautiful DinnerMy Beautiful Dinner

### Smoothie KAKI

- 1 orange
- 1 kaki (uniquement la chair du kaki)
- 1 banane
- 1/2 citron vert

Comme à l'accoutumée : Le tout dans le blender, et on mixe. On ajoutera 3 ou 4 glaçons pour finaliser.

Smoothie Kaki | Recette Smoothie (recette-smoothie.com)



## Hiver

### Smoothie pomme - épinards



- 2 poignées Épinard frais
- 2 branches Céleri
- 2 Pomme
- 1/2 Citron vert (le jus)
- 2 c. à café Sirop d'érable

Rincez 2 petites poignées d'épinard frais et 2 branches de céleri. Découpez-les en tronçons. Pelez 2 pommes (si elles ne sont pas bio), coupez-les en morceaux. Ôtez les trognons. Ajoutez le jus d'un 1/2 citron vert, puis 2 c. à café de sirop d'érable.  
<https://www.regal.fr/nutrition/smoothie-pommes-epinards-15525>

### Le smoothie betterave-pomme-pamplemousse-orange

- 1 petite betterave
- 1 pomme
- 4 oranges
- 1/2 verre de jus de pamplemousse
- 1 cuillère à café de miel

Pressez le jus des oranges et versez le dans le blender. Ajoutez la betterave coupée en morceaux. Pelez la pomme, enlevez le trognon, coupez-la en morceaux et ajoutez-les dans le blender avec le miel et le jus de pamplemousse. Mixez et dégustez  
<https://cuisine.journalesfemmes.fr/recette/1005595-jus-rouge>



## Epinard

C'est l'un des légumes les plus riches en fer (réaction cognitive, globules rouges, système immunitaire, énergie, réduction de la fatigue) et participe ainsi à couvrir significativement les besoins quotidiens. C'est une source de vitamine B9 (renouvellement cellulaire, très intéressant pour les femmes enceintes), source de vitamine C, fœtus, et chez les enfants en croissance, ainsi que pour les personnes convalescentes), source de vitamine C, pour les épinards crus (système immunitaire, formation du collagène, énergie, système nerveux, fatigue, absorption du fer), source de vitamine E (protection des tissus), source de pro-vitamine A, pour les épinards crus cuits et surgelés (vision, métabolisme du fer, système immunitaire, santé de la peau), source de potassium (fonction musculaire et neurologique, pression sanguine), source de magnésium, pour les épinards crus (système nerveux, fonction musculaire, énergie, réduction de la fatigue, santé des os et des dents), source de calcium pour les épinards cuits (santé des os et des os, contraction musculaire, coagulation sanguine, énergie), source de fibres (régulation du transit intestinal, satiété) (Fondation Louis Bonduelle)

## Rhubarbe

La rhubarbe est riche en acides organiques, en fibres, en calcium et en magnésium. La rhubarbe a aussi des effets laxatifs. APRIFEL

## Betterave

La bétanine compose la betterave et a des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, hépatoprotectrices et des effets anti-prolifératifs sur les cellules tumorales (Vieira Teixeira da Silva, 2019). Les betteraves ont des propriétés antivirales, antidiabétiques et anti-hémolytiques (Baldo, 2017). La betterave confère une quantité importante de nitrate, un composé ayant des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire (Vieira Teixeira da Silva, 2019). En effet, le nitrate augmente la production d'oxyde nitrique (NO) ce qui permettrait de prévenir certaines pathologies telles que l'hypertension, mais également de stimuler la dégradation de certains parasites et de cellules tumorales (Baldo, 2017 ; Vieira Teixeira da Silva, 2019). La betterave est également source de polyphénols parmi lesquels l'acide gallique, un acide hydroxycinnamique habituellement présent dans les fruits tropicaux, et la quercétine, appartenant à la famille des flavonols (Singh, 2016). APRIFEL

## Concombre

Les concombres contiennent des niveaux élevés de cucurbitacines et leurs dérivés (triterpénoïdes) et de flavonoïdes (apigénine, lutéoline, quercétine et kaempférol) (Murad, 2016). Une étude a montré que l'extrait de peau du concombre contenait les plus hautes teneurs en composés phénoliques et en flavonoïdes, ainsi qu'un pouvoir antioxydant plus élevé (Yunusa, 2019). Des chercheurs nigériens ont étudié l'effet de la consommation de concombre sur la créatinine plasmatique (Cr), l'urée, l'acide urique (Ua) et la glycémie chez des jeunes étudiants. Ils ont observé un effet hypoglycémique suite à la consommation de concombre sans effet nocif sur le rein, ce qui pourrait être important dans la prévention et la gestion du diabète type 2 (Ogbodo, 2017). Les catéchines (Cs), présentes dans le concombre ont de potentiels avantages pour la santé et particulièrement dans l'amélioration des maladies chroniques. La gallocatéchine est la principale Cs dans le concombre et est présente à des concentrations significativement plus élevées dans le pelage que dans la chair (Xu, 2019). APRIFEL

## Abricot

Les acides organiques naturels, et essentiellement l'acide malique et l'acide citrique, sont présents en quantité intéressante dans l'abricot (Aubert, 2007 ; Berardinelli, 2010). L'abricot contient une quantité intéressante de polyphénols, en particulier les flavanols, les flavones, les flavonoïdes et les acides hydroxycinnamiques (des acides phénoliques). Ils confèrent au fruit des effets hépatoprotecteurs, anti-inflammatoires et antihypertenseurs (Iglesias-Carres, 2019). La richesse de l'abricot en polyphénols et en caroténoïdes lui attribuerait également des effets biologiques protecteurs du foie et du cœur (Fratianini, 2018). APRIFEL

## Betterave

La betterave est un véritable régénérant et concentré de nutriments essentiels. Elle regorge d'antioxydants, qui luttent contre les radicaux libres et favorisent le bon fonctionnement général du corps. C'est également un aphrodisiaque, un énergisant qui contient du fer et de la vitamine C donc un aliment excellent à considérer pour lutter contre l'anémie. Elle contient aussi de l'acide folique intéressant pour le bien-être nerveux de tous ! En plus, elle aide à détoxifier l'organisme en raison de sa teneur en bêta-carotène (et les fibres) qui permet l'élimination des toxines. <https://clairandrewitch.com/recettes/smoothie-dautomne-anti-blues/>

## Carotte

Les carottes contiennent des composés phénoliques, des caroténoïdes, des polyacétylènes et de la vitamine C. Ces composés phytochimiques participent à la prévention du cancer et des maladies cardiovasculaires en raison de leurs propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et anti-tumorales. L'apport alimentaire en caroténoïde protégerait l'ADN, les protéines et les lipides contre les dommages oxydatifs et maintiendrait une fonction normale du système immunitaire, de la peau, des muqueuses et de la vision (Ahmad, 2019). Les caroténoïdes sont une source majeure de provitamine A qui, converti en rétinol (vitamine A), est essentiel pour l'organogenèse, les fonctions immunitaires et la vue (Ahmad, 2019). APRIFEL

## Orange

L'intérêt principal des agrumes pour la santé réside dans leur richesse en flavonoïdes, des composés de la famille des polyphénols. Ces antioxydants puissants agissent en synergie avec la vitamine C et les acides ascorbiques. L'orange couvre pratiquement la totalité de l'apport quotidien recommandé en vitamine C (80 mg pour un adulte). L'orange contient de la p-synéphrine, un proto-alcaloïde qui présente des effets bénéfiques sur la performance sportive, le contrôle de l'appétit, l'énergie, la concentration mentale et la cognition (Stohs, 2017). La richesse en vitamine C, en acide folique et en flavonoïdes, tels que l'hespéridine et la naringénine, confère au jus de l'orange des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires et prévient des maladies cardiovasculaires, de l'insulino-résistance liée au diabète et du syndrome métabolique. APRIFEL

## Banane

Le polysaccharide,  $\alpha$ -(1 $\rightarrow$ 6)-D-glucan, est très présent dans la banane. Il améliorerait le système immunitaire en augmentant la prolifération ou en stimulant les cellules impliquées dans ce système, à savoir les lymphocytes T et les macrophages (Yang, 2019). La peau et la pulpe de la banane présentent des composés phénoliques variés, tels que l'acide gallique (un acide hydroxybenzoïque), la catéchine, l'épicatéchine (des flavanols), les tanins et les anthocyanes. Par ailleurs, la teneur en phénols totaux augmente avec la maturation de la banane, elle est en moyenne de 7 mg/100 g de poids frais. Ces composés phénoliques ont un rôle protecteur contre les radicaux libres responsables du vieillissement et de diverses maladies (Singh, 2016). Sa forte teneur en amidon lui confère des propriétés hypocholestérolémiantes ainsi que des effets bénéfiques sur la digestion et les intestins. La banane contient également de la sérotonine qui aide à prévenir ou surmonter la dépression et à détendre le corps (Singh, 2016). APRIFEL

## Kaki

Les kakis (*Diospyros kaki*) sont riches en antioxydants tels que l'acide ascorbique, les caroténoïdes et divers polyphénols, y compris les tanins (Favati, 2018 ; Maulidiyani, 2018). Les tanins exerceraient plusieurs effets biologiques, impliquant des activités antioxydantes, anti-inflammatoires, antitumorales, antihypertensives et antidiabétiques (Forouzanfar, 2016 ; Matsuda, 2016). Parmi les caroténoïdes, présents notamment dans la graine de kaki, le  $\beta$ -carotène, le lycopène, le  $\alpha$ -carotène, le monomyristique de  $\beta$ -cryptoxanthine, l'ester d'acide di-myristique de zéaxanthine et l'acide oléique ont été identifiés (Hitaka, 2013).

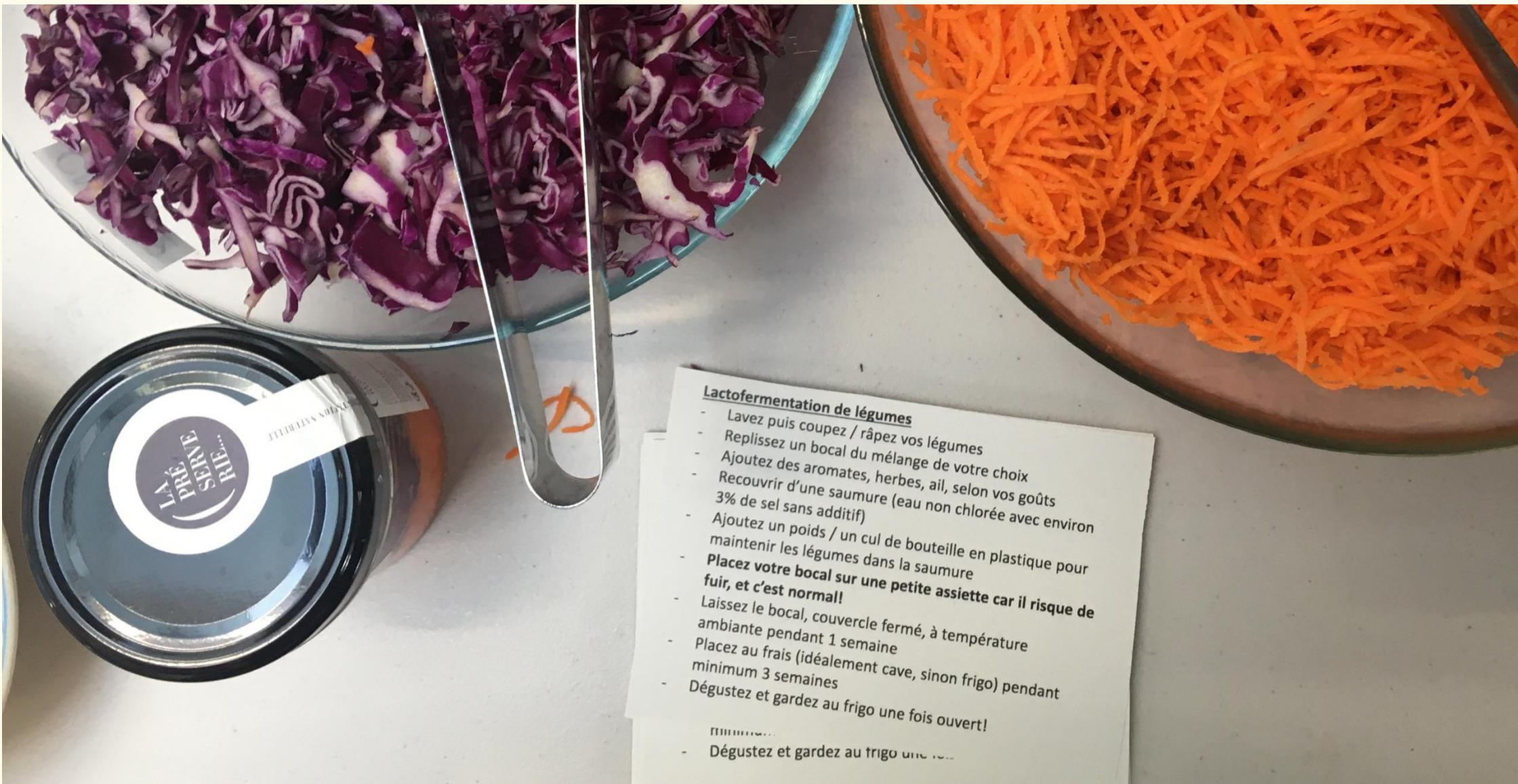
APRIFEL

LA  
DES TENTITE  
GLANEURS

Jeter c'est jeté. Donner c'est mangé.

C'est la devise de Noël, la générosité et la santé.

# FAIRE SES LEGUMES FERMENTES



## Lactofermentation de légumes

- Lavez puis coupez / râpez vos légumes
- Replissez un bocal du mélange de votre choix
- Ajoutez des aromates, herbes, ail, selon vos goûts
- Recouvrir d'une saumure (eau non chlorée avec environ 3% de sel sans additif)
- Ajoutez un poids / un cul de bouteille en plastique pour maintenir les légumes dans la saumure
- **Placez votre bocal sur une petite assiette car il risque de fuir, et c'est normal!**
- Laissez le bocal, couvercle fermé, à température ambiante pendant 1 semaine
- Placez au frais (idéalement cave, sinon frigo) pendant minimum 3 semaines
- Dégustez et gardez au frigo une fois ouvert!
- Dégustez et gardez au frigo une fois ouvert!

# PETIT CALENDRIER DES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON

**NOVEMBRE**

artichaut, avocat, betterave, brocoli, chou-fleur, chou-lan, courge, champignon, chou de Bruxelles, chou-lan, endive, carotte, fenouil, persil, patate douce, poireau, pomme de terre, radis, topinambour, salade, haricots verts, aubergine, courgette, ananas, banane, citrouille, clémentine, framboise, kiwi, mandarine, noix, orange, pamplemousse, raisin, pomme, poire, grenade, kiwi, noix, orange, pamplemousse, raisin

**biocoop**

**Automne**

**JANVIER**

artichaut, betterave, brocoli, chou-fleur, chou-lan, courge, champignon, chou de Bruxelles, chou-fleur, endive, carotte, fenouil, persil, patate douce, poireau, pomme de terre, radis, topinambour, salade, haricots verts, aubergine, courgette, ananas, banane, citrouille, clémentine, framboise, kiwi, mandarine, noix, orange, pamplemousse, raisin, pomme, poire, grenade, kiwi, noix, orange, pamplemousse, raisin

**biocoop**

**Hiver**

**MAI**

artichaut, asperge, betterave, chou-fleur, ananas, courgette, épinard, fenouil, fève, navet, poireau, pomme de terre, radis, salade, haricots verts, aubergine, courgette, ananas, banane, cerise, citron, fraise, framboise, kiwi, mandarine, noix, orange, pamplemousse, raisin, pomme, poire, grenade, kiwi, noix, orange, pamplemousse, raisin

**biocoop**

**Printemps**

**AOÛT**

artichaut, aubergine, betterave, brocoli, chou-fleur, chou-nave, concombre, courgette, fenouil vert, maïs doux, navet, poireau, poivron, pomme de terre, radis, salade, tomate, courgette, ananas, banane, cerise, citron, framboise, melon, myrtille, pastèque, pêche, nectarine, poire, pomme, raisin

**biocoop**

**Eté**

Biocoop propose des fruits et légumes toujours de saison et 100% bio, en privilégiant l'origine France (ou [produits locaux](#)) et le [commerce équitable](#) quand c'est possible.

# NOS PARTENAIRES



**JUNIA** Grande école d'ingénieurs



## De la science à la table : les fruits et légumes sans prise de chou !



- Année Internationale des Fruits et Légumes 2021 -



**Merci à nos  
partenaires !**



les  
pimpés



**17 novembre – Grand public**

**18 novembre – Professionnels**

JUNIA ISA - 2 rue Norbert Ségard 59800 Lille

# CONTACTS



## **Lucile GABEREL**

Responsable du Domaine  
d'Approfondissement R&D Nutrition  
Santé

Ingénieure d'études en Analyse  
Sensorielle

JUNIA ISA Lille

[lucile.gaberel@junia.com](mailto:lucile.gaberel@junia.com)

Tél. : + 33 3 28 38 48 03

Mobile : + 33 6 27 17 08 75

**JUNIA** ISA

## **Camille BERROCAL**

Ingénieure chef de projets  
NutriMarketing

[camille@nutrimarketing.fr](mailto:camille@nutrimarketing.fr)

Tél. : +33 1 47 63 06 37

Mobile : 06 74 65 14 42

