

Surgelés, conserves : aussi bons que le frais ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Les produits surgelés et en conserve sont-ils vraiment moins nourrissants que nos légumes frais ? La réponse risque de chambouler vos habitudes en cuisine.

Bonjour à toutes et à tous, et bienvenue dans ce nouvel épisode de **Futura Santé**. Aujourd'hui, on va parler de ce que valent vraiment nos fruits et légumes surgelés ou en conserve face aux produits frais.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

Les fruits et légumes surgelés et en conserve constituent une alternative économique, pratique et disponible toute l'année, qui permet d'atteindre plus facilement les recommandations du Programme national nutrition santé (au moins cinq portions de 80 à 100 grammes par jour, où une demi-tasse de légumes ou une tasse de fruits surgelés ou en conserve équivaut à une portion fraîche). Contrairement aux idées reçues, ces formats conservent l'essentiel de leur valeur nutritionnelle (vitamines, minéraux, fibres), surpassant même parfois des produits frais stockés pendant une semaine au réfrigérateur. Si les abricots surgelés affichent davantage de vitamine C, c'est toutefois en raison de l'ajout d'acide ascorbique comme conservateur technologique et non d'un enrichissement naturel. La surgélation industrielle préserve efficacement couleur, texture et nutriments, mais la formation de cristaux de glace peut altérer la structure de l'aliment, un risque aggravé en cas de décongélation suivie d'une recongélation ; de plus, une cuisson est conseillée pour éliminer le risque de contamination par *Listeria monocytogenes*. Pour sa part, la mise en conserve repose sur une stérilisation à haute température qui dégrade une partie des vitamines hydrosolubles comme la vitamine C, bien que les procédés modernes à basse température et traitements rapides limitent cette perte. Sur le plan nutritionnel, deux éléments requièrent une vigilance particulière sur les étiquettes : le sel dans les légumes en conserve (à réduire en privilégiant les versions « sans sel ajouté », en comparant le sodium ou en les rinçant) ainsi que les préparations en sauce cumulant sel et sucre, et les sucres ajoutés dans les fruits en conserve (où les fruits au jus ou sans sucre ajouté doivent être préférés aux fruits au sirop). Très simples d'utilisation, les fruits en conserve remplacent les fruits frais dans les yaourts ou gâteaux, tandis que les légumes surgelés comme les petits pois s'intègrent rapidement aux sautés, et les légumineuses en conserve (lentilles, pois chiches, haricots) enrichissent salades et plats mijotés en fibres et protéines. Enfin, si les légumineuses sèches offrent un rapport qualité-prix encore supérieur malgré un temps de préparation plus long incluant parfois un trempage, les fruits secs ne doivent rester qu'une collation occasionnelle en raison de leur forte concentration en sucres.

C'est tout pour cet épisode de Futura Santé. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine,

je vous recommande... . Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous.