

## Les légumes primeurs, des saveurs subtiles à préserver

Lien internet vers l'article :

<http://www.tendance-sante.fr/cuisine-nutrition/article/detail/legumes-primeurs-des-saveurs-subtiles-a-preserver/>

Crée le 17/02/2010 par Ysabelle Silly

Révisé le 15/03/2010

**Frais, éclatants de couleurs, gorgés de vitamines, les légumes primeurs réapparaissent sur les étals aux premiers beaux jours. Glissez-les dans votre cabas... mais avec beaucoup de délicatesse ! Les primeurs sont fragiles : apprenez à bien les acheter et à les préparer.**

### 1. Où acheter les légumes primeurs ?

« Pour acheter de bons légumes primeurs allez chez votre maraîcher ou chez un détaillant et renseignez-vous sur leur région d'origine. N'oubliez pas de demander à quelle date les légumes ont été récoltés », conseille le diététicien Raphaël Gruman. Du fait de leur maturité insuffisante, ils doivent être vendus rapidement après la récolte sur une période de quelques jours, afin d'éviter une mauvaise évolution qualitative.

Vous pouvez aussi trouver ce type de légumes en grande distribution. Ils sont généralement présentés en lots, sous emballage. Comme ceux du marché, ils sont commercialisés le jour même ou le lendemain de leur récolte. Pour en être certain, vérifiez les dates sur les étiquettes.

Faites attention lors de l'achat en grandes surfaces car les primeurs sont moins stables que les légumes d'hiver, et donc plus fragiles. « Leur fraîcheur est un énorme atout, mais après quelques jours en rayon, les fanes des carottes se détériorent, les pommes de terre se flétrissent et les asperges se dessèchent, souligne Raphaël Gruman. Pour lutter contre ce phénomène, certains producteurs développent des emballages spécifiques qui permettent de ralentir la maturation des légumes primeurs. »

### 2. Légumes de printemps : bien les choisir et les conserver

« Pour bien choisir vos légumes, vous devez avant tout vous concentrer sur leur aspect visuel : une couleur éclatante, des fanes (pour les carottes) bien vertes, une absence de taches et de traces de coup », indique Jacques Rouchausse, secrétaire général des producteurs de légumes de France. Si vous jugez ne pas être qualifié pour faire le bon choix, demandez à votre détaillant.

#### **Achetez vos légumes à la botte**

Pour une timbale de légumes printaniers de six portions, prenez une botte de carottes, une de navets, une d'oignons, une douzaine d'asperges vertes et 300 g de petites pommes de terre nouvelles. Si cette quantité est trop importante, achetez-les petit à petit et renouvelez les achats dans la semaine. Vous profiterez ainsi de toute la fraîcheur de ces produits fragiles.



### **Pas plus d'un à deux jours dans le bac à légumes**

Évitez de stocker vos légumes primeurs les uns sur les autres. Prenez soin de les entreposer en plaçant les plus résistants en dessous et les plus fragiles sur le dessus. Ne les conservez pas plus d'un ou deux jours dans le bac à légumes du réfrigérateur et ne les laissez surtout pas à l'air libre car ils se dessèchent plus rapidement que les légumes de conservation.

De même, évitez de garder vos primeurs dans des sacs en plastique car les légumes, quels qu'ils soient, ont tendance à macérer et à se gâter plus rapidement dans cet environnement réduit et non aéré. L'idéal est de les envelopper dans un torchon humide et de les conserver dans une pièce fraîche, par exemple une cave.

### **3. Des légumes tout frais qu'il faut savoir préparer**

Il est préférable de ne pas éplucher les légumes primeurs et de les consommer avec leur peau. Un simple rinçage sous l'eau froide suffit à garder leur couleur, car les vitamines et les minéraux sont concentrés dans la peau. Évitez, toutefois, de les laisser tremper afin de conserver toutes leurs vertus nutritionnelles.

#### **Pas de cuisson longue**

« Pour préserver au maximum leur saveur et leur concentration en micronutriments, il faut choisir la bonne préparation et le bon type de cuisson », recommande le diététicien Raphaël Gruman. Évitez les cuissons longues et privilégiez une cuisson à la vapeur en les gardant al dente. Ce type de préparation permet d'élaborer des plats diététiques, pauvres en matières grasses et riches en fibres, minéraux et vitamines. Vous pouvez également les faire cuire à l'étouffée, en surveillant bien le temps de cuisson pour les garder croquants.

#### **Pas d'apprêts compliqués**

Simplicité et naturel sont les atouts de la cuisine des primeurs. Ce qui "prime", c'est la saveur du légume : délicate, moins prononcée que celle du légume de saison, elle ne doit pas être dominée par des apprêts compliqués. Pour les mettre en valeur, ajoutez des ingrédients simples : huile d'olive, vinaigre balsamique, épices, miel, sucre, agrumes... Et pour renforcer les apports en vitamine C et en caroténoïdes, dispersez des herbes fraîches sur les légumes cuisinés.

#### **Source :**

- Interview de Monsieur Raphaël GRUMAN, Diététicien – Nutritionniste à Paris
- Le site d'Interfel, association interprofessionnelle des fruits et légumes frais : [www.interfel.com](http://www.interfel.com)
- Le site de Priméale, producteur de légumes de terroirs : [www.priméale.fr](http://www.priméale.fr)