

# La Normandie Gourmande

EN  
SAVOIR  
PLUS

LES BOISSONS

## Jus De légumes

### Présentation du produit

En Normandie, la production de légumes est une tradition. Leur culture bénéficie du savoir-faire des producteurs, de terroirs adaptés et d'un souci constant de la qualité. Il existe une grande diversité de légumes normands. Pourquoi ne pas créer tes propres jus de légumes ? C'est une nouvelle tendance qui permet aux légumes d'être davantage consommés, et sous une nouvelle forme. Une bonne façon de faire le plein de vitamines sans t'en rendre compte ! En un verre, tu peux consommer jusqu'à un kilo de légumes !

Dans le commerce, ne peut être considéré comme jus de légumes que le jus pur non dilué provenant exclusivement à 100 % de légumes (jus de carotte, mélange de légumes...). Il est donc interdit d'ajouter de l'eau ou des conservateurs pour les jus de légumes en France. Pour réaliser un vrai bon jus



amproStudio.com-fofolia.com

de légumes, il suffit de choisir des légumes entiers, frais et de saison, et de les passer dans une centrifugeuse pour en extraire le jus. Le tour est joué ! Tu peux y ajouter des herbes (basilic, persil, menthe...) ou encore du sel au céleri ou du Tabasco (une sauce à base de piments) dans le jus de tomate par exemple.

### Nutrition

Il est primordial pour ta santé de manger au moins 5 fruits ou légumes par jour. Pour y arriver plus facilement, tu peux

consommer des jus de légumes. Les légumes t'apportent des vitamines, en particulier de la vitamine C, qui t'aident à être en pleine forme, et des minéraux qui te donnent du tonus. Les jus de légumes sont pauvres en calories car ils contiennent beaucoup d'eau et moins de sucre que les jus de fruits. Ils t'apportent également des fibres (en particulier les légumes fibres comme l'endive, le poireau, l'asperge...) qui favorisent la digestion.



Source : IRQUA-Normandie.

Télécharge d'autres fiches sur les produits de Normandie, des recettes et bien d'autres surprises sur [www.normandie-gourmande.fr](http://www.normandie-gourmande.fr) (rubrique « Malle aux trésors »).