

LES BOISSONS

Les 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, de respect de la terre et du produit. La production de légumes normands est telle que les jus de légumes peuvent être variés tous les jours, en jouant sur les couleurs, les variétés et les saisons. C'est une nouvelle tendance de consommation : les jus de légumes deviennent des incontournables sur les cartes des restaurants. Les jus de légumes permettent de consommer une quantité importante de légumes en un seul verre, mais ils sont aussi appréciés car rafraîchissants et peu caloriques. Les jus de légumes sont également indispensables pour faire consommer certains légumes aux enfants, comme les épinards. Il est possible d'utiliser le légume en entier pour faire un jus, mais les tiges et les feuilles peuvent également être incorporées à la préparation pour lui donner plus de saveur et limiter la production de déchets. Pour consommer responsable, il est important de respecter la saison et la maturité des légumes. Pas de jus d'aubergine en hiver, mais au printemps ou en été !

En France, la réglementation stipule qu'un jus de légumes ne peut porter ce nom que s'il est pur, non dilué, et provient exclusivement de légumes. Il est donc interdit d'y ajouter de l'eau ou des conservateurs.

Nutrition

Les jus de légumes, tout comme les légumes, apportent à l'organisme en quantités importantes des vitamines, en particulier de la vitamine C, qui aident



l'organisme à faire le plein d'énergie, ainsi que des minéraux permettant d'être en forme tout au long de la journée. Riches en eau, les légumes et jus de légumes sont pauvres en calories (ils contiennent moins de sucre que les jus de fruits) et consommables à volonté ! Selon les légumes utilisés, les jus sont riches en fibres, qui assurent le bon fonctionnement du transit intestinal. Certains légumes sont particulièrement fibreux comme le poireau, l'asperge ou l'endive. Les légumes contenant peu ou pas de sel, ils sont idéals pour parer la surconsommation de sel dans notre alimentation quotidienne. Pour que le jus de légumes apporte le maximum de nutriments, il est important de le préparer avec des légumes crus. Avec des légumes cuits, le jus deviendrait une soupe épaisse et bien moins appétissante !

Un verre de jus de légumes, c'est l'équivalent d'un kilo de légumes crus ! Pour plus d'originalité, il est possible de réaliser des jus à base de légumes de la même couleur (par exemple verts : épinards, brocolis, haricots verts...), d'un même produit décliné avec toutes ses variétés (tomates rouges, vertes, noires...), ou encore commençant par la même

lettre (betteraves, brocolis, blettes...). En associant jeu et nutrition, on réalise ainsi de délicieux jus de légumes, pour le plus grand plaisir des petits et des grands ! On peut 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.

Métier : maraîcher

Un agriculteur expérimenté a les connaissances et l'expérience nécessaires pour produire tout au long de l'année des légumes de qualité. Souvent, ce savoir-faire se transmet de génération en génération. Ensuite, chaque agriculteur apporte sa touche personnelle pour embellir et optimiser sa production. Les agriculteurs ou les maraîchers ont la même mission : produire des légumes tout au long de l'année. Ces artisans doivent travailler en étroite collaboration avec la nature et respecter le produit ainsi que son cycle de vie. Il est donc impératif qu'ils connaissent les périodes de plantation par légumes et par saison. Ainsi, le produit fini ne sera que meilleur avec une qualité optimale.



Source : IRQUA-Normandie.

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