

## Les fruits et les légumes

**Auteur : Petic Iana**  
**Cons. ling. : M. Isac**

*Dans cet article il s'agit de la valeur nutritionnelle des fruits et des légumes, de leur conservation, des modes de cuisson applicables aux légumes.*

**Fruit**-c'est un organe qui contient les graines et qui provient de l'ovaire de la fleur. On distingue les fruits secs et les fruits charnus.

**Légume** -c'est une plante potagère, dont les graines, les feuilles, les tiges, ou les racines entrent dans l'alimentation. On distingue les légumes secs et les légumes verts.

Les fruits et les légumes contiennent beaucoup de substances nutritionnelles. Ils constituent un complément intéressant du point de vue nutritionnel aux aliments de base, produits carnés et céréales. Ils apportent en effet, dans des proportions variables selon l'espèce botanique la partie de la plante concernée et les modes de préparation. Les fruits et les légumes contiennent en général de 10 à 25 kcal pour 100 g. De même ils contiennent peu de lipides, de protéines, de glucides. Ensuite, ils contiennent beaucoup d'eau qui est la source principale d'eau de la ration alimentaire. Ils contiennent encore des sels minéraux, notamment du calcium, du potassium et du magnésium, beaucoup de vitamines, le plus souvent la vitamine C et la carotène, des fibres alimentaires insolubles et enfin d'autres micronutriments [1].

Il existe une liaison étroite entre les fruits et les légumes. Les fruits ont une double acception puisqu'ils se placent dans le cadre de la science botanique et de la cuisine, mais le mot 'légume' - est un terme strictement culinaire. C'est-à-dire qu'une partie de légumes peuvent être désignés comme fruits. C'est le cas du melon [2].

Pour réussir **la conservation** des produits frais, sans nuire à la valeur nutritionnelle ni à la saveur du produit il est nécessaire de respecter quelques règles [3].

Malheureusement, les fruits et les légumes sont les seules sources naturelles de la vitamine qui est tant nécessaire pour notre organisme. Or, cette vitamine est facilement détruite, surtout lorsque le procédé de conservation fait appel à la chaleur. Pour conserver le maximum de vitamine C dans les aliments transformés, ceux-ci doivent être soumis aux conditions suivantes :

- être utilisés aussitôt après la récolte;
- ne pas être travaillés dans des récipients en cuivre ou en fer, ou ébréchés;
- ne pas subir de trempage ou de lavage prolongé;
- être transformés dès qu'ils sont prêts [4].

Mais le procédé le plus courant des modes de cuisson applicables aux légumes est la cuisson à l'eau. Les légumes épluchés et souvent coupés en morceaux sont plongés dans de l'eau bouillante salée et laissés à faible ébullition pendant un temps convenable. Les légumes secs doivent au préalable, être mis à tremper quelques heures pour reprendre une partie de l'eau perdue pendant la dessiccation. Ce trempage peut même se prolonger pendant un ou deux jours pour amorcer la germination qui développe des vitamines utiles [5].

En conclusion on peut dire que les fruits et les légumes sont très importants pour notre vie. Ils sont la source principale des vitamines, des minéraux, d'eau etc. Ainsi pour avoir une santé équilibrée il est nécessaire de consommer une quantité suffisante de fruits et de légumes [6].

### **Bibliographie :**

1. Espiard E., *Introduction à transformation industrielle des fruits et des légumes*, Paris, 1992, p. 360, p. 361.
2. Encyclopédie de la Grande et Petite cuisine, *Les fruits dans la cuisine*, Paris, 1997, p. 362, p. 363.
3. Dupin I., *Alimentation et nutrition humaines*, Paris, 1992, p. 34.
4. *La vie quotidienne de la société gourmande au 19-ième siècle* par Christian Gay, Hachette, 197, p. 37.
5. *Nouveau Larousse Gastronomique*, Paris, 1976, p. 139.
6. [www.google.fr](http://www.google.fr), *Fruits et légumes*, Linus, 1986.
7. *Le Petit Larousse illustré*, Paris, 1996.