4105

SOUS LA LOUPE

# Les légumes... à ne pas oublier

**« Cinq fruits et légumes par jour », ce slogan santé est bien connu de tous. Il y a quelques revues de cela, nous revoyions en détail les bienfaits des fruits ; au tour des légumes, riches en couleurs et en saveurs, d'être épluchés pour découvrir leurs qualités nutritionnelles, sans oublier les légumes racines injustement délaissés. Le Conseil diététique fait le point.**

Mais commençons d'abord par un petit rappel historique. L'étymologie française du mot « légume » peut être retrouvée à partir de 1530 et dérive du latin *legumen* lui-même emprunté au grec *leberis* (cosse), désignant à cette époque les végétaux dont les fruits sont des cosses et dont on mange les graines (on fait en fait référence aux légumineuses par opposition aux graines céréalières (*frumenta*). Le sens actuel donné au mot « légume » est plus récent. L'étymologie est très variable d'une langue à l'autre.

Le terme « légume » peut se définir de plusieurs façons. Il peut qualifier :

- « des graines qui sont dans une gousse » pour le sens strictement botanique ;
- ou une « plante ou partie comestible d'une espèce potagère » ;
- ou encore un « aliment non carné et non sucré qui accompagne ou suit le(s) plat(s) de viande ou de poisson, au cours d'un repas. »

Mais au fait, pourquoi certains légumes sont-ils qualifiés « d'oubliés » ?

Il semble y avoir deux raisons principales, la première étant la réquisition des pommes de terre pendant la guerre ce qui ne laissait que les autres racines comme base majeure de l'alimentation ; la seconde étant que ces légumes (bien souvent des légumes racines) sont assez difficiles à digérer et occasionnent ballonnements et gaz chez les personnes aux intestins plus fragiles.

Ces légumes racines ont la faculté de pousser facilement, et ce, depuis des siècles puisqu'il s'agit, bien souvent, de légumes très anciens qui furent les premiers à être cultivés par l'Homme. Si beaucoup de légumes ont, à l'origine, été cultivés bien loin de nos contrées, plusieurs de ces légumes oubliés viennent du bassin méditerranéen et de l'Europe comme le salsifis, le scorsonère, le panais, le rutabaga et le chou-rave. De plus, ils sont souvent denses en nutriments (vitamines, minéraux, antioxydants, fibres) et se conservent très bien tout au long de l'année.

## La place des légumes dans la pyramide alimentaire

Tous les légumes se retrouvent à la base de la pyramide alimentaire, juste au-dessus des boissons et représentent 2/3 de l'étage où le tiers restant est attribué aux fruits. Cette proportion plus importante accordée aux légumes s'explique par une densité nutritionnelle très élevée (vitamines, minéraux, antioxydants, fibres) pour un apport calorique relativement faible et un apport en glucides moindre que dans les fruits.

Les légumes sont riches en eau (70 à 95 %), en fibres (jusqu'à 17 g/100 g pour le salsifis frais), en vitamines (vitamine B9, C, K, pro-vitamine A), en minéraux (potassium, calcium, fer,...) et en antioxydants (bioflavonoïdes, caroténoïdes, chlorophylle, lycopène,...).

## L'intérêt des fibres, vitamines et minéraux

### Les fibres[1]

Outre les effets bénéfiques sur le transit intestinal (diminution de la

constipation, prévention de maladies diverticulaires, des hémorroïdes et du syndrome du côlon irritable), elles ont des avantages majeurs sur la santé en général : aide à la prévention de l'obésité et des maladies cardiovasculaires, ralentissement de la vidange gastrique (meilleur contrôle de la glycémie et de la satiété) et diminution du cholestérol LDL (« mauvais cholestérol ») et de la tension artérielle. Beaucoup de bonnes raisons de consommer des légumes à volonté. Les légumes les plus riches en fibres sont les salsifis, les choux de Bruxelles, les petits pois, les haricots verts, les haricots mange-tout,...

### Le potassium

C'est un minéral qui se retrouve en grande quantité dans le corps humain, majoritairement dans les cellules musculaires. Il est très important dans la fonction cardiaque. Son rôle est de réguler l'équilibre des liquides intra- et extracellulaires, ce qui a un impact sur la tension artérielle. Un déséquilibre d'apport entre le potassium et le sodium favorise l'hypertension ; pour cela il est intéressant de limiter sa consommation de sel tout en augmentant son apport en potassium notamment via une grande consommation de légumes (pouvant même aller jusqu'à 400 à 600 g par jour, soit 1,3 à 2 fois plus que les recommandations actuelles de 300 g de légumes par jour)[2].

Le panais, le chou-rave, le topinambour, le persil tubéreux, le rutabaga, les épinards, le fenouil, les choux de Bruxelles, le pourpier, en sont, entre autres, de bonnes sources.

**L'acide folique (vitamine B9)**
Il participe notamment à la formation des globules rouges, au bon fonctionnement du système nerveux et à la lutte contre le vieillissement. C'est également une des vitamines très importante chez la femme enceinte, et ce, déjà au stade pré-conceptionnel, pour éviter les malformations du tube neural chez le bébé. On le retrouve principalement dans les légumes à feuilles vertes.

**Les antioxydants**
Ils se retrouvent généralement dans la peau et les couches supérieures des légumes car ce sont les parties les plus accessibles à la lumière. Comme le corps ne peut pas les synthétiser, il est important que cet apport soit assuré par une diversité de légumes colorés. Dans le corps, ils jouent un rôle protecteur avec un effet anti-inflammatoire, limitent l'apparition des rétinopathies diabétiques, préviennent les maladies oculaires dégénératives (DMLA) et améliorent la santé du système vasculaire.

# Varier les couleurs !

## Ces légumes oubliés à tort

Ils méritent une remise à l'honneur tant ils sont une mine de diversité gustative et nutritionnelle. Nous allons passer en revue les principaux, mais une remarque s'impose quant à leurs teneurs en glucides car les chiffres annoncés peuvent fortement varier selon la source scientifique consultée. Il s'agira donc d'observer les effets individuels sur la glycémie lors d'un traitement par insulinothérapie fonctionnelle.

### BON À SAVOIR

**A chaque couleur son antioxydant :**
Blanc = allicine → ail, oignon, poireau, panais,...
Jaune-orange = caroténoïdes → carotte, potiron, courge, maïs...
Rouge = lycopène[3] → tomate, betterave rouge,...
Vert = chlorophylle → épinard, asperge, brocoli, petits pois, cresson,...
Mauve = anthocyanes → aubergine, betterave rouge,...

**Chou-rave**
Famille : *Brassicacées*
Il serait originaire d'une sélection faite en Allemagne au premier siècle de notre ère. Son goût n'est pas sans rappeler celui du navet mais avec plus de finesse. Il contient 4 g de glucides/100 g. Très facile à cuisiner, il trouve sa place tant dans un potage qu'un pot-au-feu, peut se préparer au four, sauté ou encore être consommé râpé et cru.

**Crosne**
Famille : *Lamiacées*
Son nom provient de la ville de Crosne où elle fut cultivée en France pour la première fois. Elle contient presque autant de glucides qu'une pomme de terre avec ses 16 g/100 g[4] et a une saveur proche du salsifis. Elle peut se consommer crue comme cuite. Il n'est pas nécessaire de l'éplucher car elle peut être frottée au gros sel ou brossée avant la cuisson.

**Panais**
Famille : *Apiacées* (anciennement appelées *Ombellifères*)
C'est sans doute le légume « oublié » le moins oublié de tous. Depuis quelques années, il a fait son grand retour et on peut le trouver tout au long de l'année dans les rayons des supermarchés (la pleine saison est bisannuelle, de mars à avril et de juillet à octobre). Il ressemble à une grosse carotte blanche avec un goût doux et sucré. Il contient 12 g de glucides/100 g (soit presque deux fois la teneur de la carotte) et est une excellente source de potassium et de fibres. Il se consomme cru, cuit, en purée, en bâtonnets au four, en potage, dans les potées,...

**Persil tubéreux = Racine de persil**
Famille : *Apiacées*
Pour l'œil peu avisé, il peut être facilement confondu avec le panais et aura d'ailleurs le même genre d'emploi culinaire. Par contre, le goût est légèrement plus doux. Au niveau nutritionnel, il contient environ 6 g de glucides/100 g.

**Rutabaga**
Famille : *Brassicacées*
Ou plutôt faudrait-il parler des rutabagas au vu des différentes variétés que l'on peut retrouver : rutabaga à collet jaune, rutabaga à collet vert, jaune de Saint-Marc, blanc d'Aubigny à collet rouge, rutabaga ovale, rutabaga jaune plat, rutabaga de Pontivy, etc. Il contient de 2 à 5,5 g de glucides /100 g. Facile à cuisiner, il sera plus savoureux et doux lorsqu'il est encore jeune et relativement petit (+/- 400 g), après quoi la peau s'épaissit et il devient plus amer. Il convient tout à fait pour un pot-au-feu, une purée, un potage, un « houmous de rutabaga » mais peut aussi tout simplement se cuire à la vapeur. Il ne se consomme cru que lorsqu'il est très jeune (de petit calibre).

**Salsifis et scorsonères**
Famille : *Astéracées*

**Salsifis**
Parmi les légumes oubliés, il est celui à la teneur en glucides la plus faible, contrairement aux vieilles croyances avec seulement 1,5 g/100 g. Sa peau est blanche (par opposition à la scorsonère dont la peau est noire) avec un goût légèrement sucré. Mais ce que nous avons l'habitude d'appeler salsifis dans la dénomination courante sont en fait des scorsonères la plupart du temps, aussi appelées salsifis noirs. Ses modes d'emplois les plus faciles sont en conserve ou surgelés.

**Scorsonère = salsifis noir**
Botaniquement parlant, c'est une espèce totalement différente du salsifis mais nutritionnellement parlant, c'est un légume relativement similaire tant au niveau des apports nutritifs que de l'emploi en cuisine. La scorsonère est légèrement moins fibreuse et un peu plus amère que le salsifis.

**Topinambour**
Famille : Astéracées
Aussi appelé « artichaut du Canada » pour sa saveur proche *de l'artichaut)*, c'est un légume dont la forme est très irrégulière. La chair est croquante et sucrée et il peut aisément remplacer les pommes de terre. Il faut éviter par contre de les prendre trop gros car ils deviennent filandreux. Afin d'améliorer la digestibilité, des feuilles de sauge peuvent être ajoutées dans l'eau de cuisson. Il contient 13,5 g de glucides/100 g.

| Légume | Teneur en glucides (g/100 g) |
|---|---|
| Pomme de terre et Patate douce (à titre d'exemple de comparaison) | +/-17 |
| Crosne | 8 à 16 |
| Topinambour | 13,5 |
| Panais | 12,5 |
| Maïs | 11 |
| Petit pois | 10 |
| Carotte | 6,5 |
| Persil tubéreux | 6 |
| Moyenne de légumes verts | 3 |
| Artichaut | 2-3 |
| Rutabaga | 2 |
| Salsifis - Scorsonère | 1,5 |

## Comment consommer les légumes

Sur le marché, nous retrouvons les légumes sous différentes formes que l'on regroupe sous 5 gammes :

- 1ère gamme :
  légumes frais bruts
- 2ème gamme :
  légumes stérilisés (appertisés) et conservés en boîtes métalliques ou en bocaux
- 3ème gamme :
  légumes surgelés
- 4ème gamme :
  légumes frais crus prêts à l'emploi, emballés/épluchés/râpés
- 5ème gamme :
  légumes cuits sous vide, stérilisés ou pasteurisés.

Avec une telle diversité, il y en a vraiment pour tous les goûts et des idées de préparations faciles sont possibles lorsque l'on manque de temps. Même si l'apport en vitamines peut (légèrement) diminuer dans certaines « gammes », l'apport en minéraux et fibres reste intéressant pour une contribution calorique faible et un effet rassasiant élevé. Notez que pour les petits budgets, les légumes en conserve sont une solution parfaite pour augmenter la consommation quotidienne (veillez toutefois à choisir une version peu salée ou veillez à bien rincer les légumes à l'eau avant la consommation, surtout en cas d'hypertension ou d'insuffisance rénale).

**Recommandations concernant la consommation de légumes en Belgique**

| Groupes d'âge | Légumes crus ou préparés (g par jour) |
|---|---|
| 3 – 5 ans | 100-150 g |
| 6 – 11 ans | 250-300 g |
| 12 – 18 ans | 300 g |
| Adultes (19 – 59 ans) | 300 g |
| 60 ans et + | 300 g |

Source : pyramide alimentaire, Vigez[5], Belgique, 2012

Les légumes contenant 10 g de glucides/100 g ou plus (crosnes, maïs, panais, petit pois, topinambours) peuvent facilement remplacer une portion de féculents s'ils sont consommés en quantité suffisante et être associés à d'autres légumes. Ils feront des merveilles simplement cuits à l'eau, en purée, en « frites au four » ou sous forme de gratin allégé.

## Les Belges et les légumes

Résultats de l'enquête de consommation alimentaire pour les légumes réalisée en Belgique en 2014-2015 par l'Institut scientifique de Santé publique (ISP) :

Cette étude a, entre autres, montré que :

- la consommation habituelle de légumes est de 145 g par jour en moyenne au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, soit moins de la moitié de la consommation recommandée ;
- les hommes et les femmes ont une consommation légèrement différente, respectivement 135 g par jour et 150 g par jour ;
- la consommation de légumes est restée inchangée en 2014 par rapport à l'enquête de 2004 ;
- les personnes avec un niveau d'éducation de l'enseignement supérieur et celles vivant en Flandres consomment de plus grandes quantités de légumes ;
- les personnes qui consomment fréquemment des repas à l'extérieur mangent moins de légumes.

En Belgique, en 2014, 94,8 % de la population âgée de 3 à 64 ans ne respecte pas cette recommandation avec des différences en fonction des catégories d'âge :

- les enfants âgés de 3 à 5 ans sont moins nombreux à ne pas atteindre les recommandations (de 100 g) vu que celles-ci sont plus faibles que celles des personnes à partir de 12 ans (300 g) ;
- la quasi-totalité (99 %) des enfants âgés de 6 à 9 ans et des adolescents (de 10 à 17 ans) n'atteignent pas les recommandations ;
- 97,2 % des jeunes adultes (de 18 à 39 ans) et 93,8 % des adultes plus âgés (de 40 à 64 ans) consomment moins de 300 g de légumes par jour.

« Le légume est un bon exemple d'aliment qui contient de nombreux micronutriments tout en étant pauvre en énergie. Par conséquent, une consommation insuffisante de légumes peut entraîner une carence en micronutriments et en fibres alimentaires. A l'échelle mondiale, environ 15 % des maladies sont liées à une sous-alimentation et à des carences en certains nutriments. Un pourcentage identique de maladies peut être attribué à des facteurs de risque tels que le surpoids, une tension artérielle élevée et un taux de cholestérol élevé. Ces facteurs de risque sont également influencés par l'alimentation. »[6]

## Avis de la diététicienne

- Consommer des légumes de saison afin d'augmenter la qualité nutritionnelle, diminuer le coût et l'impact écologique.
- Opter pour un large panel de couleurs afin de diversifier les apports en vitamines, minéraux, antioxydants et rendre les assiettes attrayantes.
- Penser aux légumes aux repas de midi et du soir mais également en collations et à l'apéritif.
- Atteindre un minimum de 300 g de légumes par jour (et même aller jusqu'à 600 g).
- Varier les préparations : en salade, cru, cuit, en verrine, en potage, en jus frais,... tout en limitant les préparations grasses (au gratin, à la crème, en beignets,...).

> « Et s'il ne faut retenir qu'une seule chose : Manger ½ assiette de légumes, et ce, au moins deux fois par jour !!! »