



Légumes oubliés : il est temps de leur redonner leur place

Toronto, 25 juillet 2025 – Mangez-vous suffisamment de légumes ?

Si vous êtes comme la plupart des Canadiens, probablement pas. Selon le *Guide alimentaire canadien* – publié par *Santé Canada*, le ministère fédéral chargé de la santé publique – seulement 21,6 % des Canadiens consomment cinq portions ou plus de fruits et légumes par jour, contre les 7 à 10 portions recommandées. Les légumes sont riches en vitamines essentielles, en minéraux, en fibres alimentaires et en antioxydants, autant de nutriments qui offrent de nombreux bienfaits pour la santé. Une consommation élevée de légumes – et de fruits – contribue à réduire le risque de maladies chroniques, comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires, tout en aidant à perdre du poids ou à le maintenir.

Si vos légumes habituels se limitent au brocoli, aux épinards et aux carottes, il est peut-être temps d'élargir vos horizons. Un peu plus de variété et quelques nouvelles recettes dans votre répertoire culinaire peuvent vous aider à manger davantage de légumes... et à les apprécier encore plus. La prochaine fois que vous parcourez les étals du marché ou les rayons de fruits et légumes, pensez à glisser dans votre panier l'un de ces légumes oubliés mais savoureux. Donnez-leur une chance : vous pourriez être agréablement surpris.

1. Choux de Bruxelles



C'est peut-être une opinion impopulaire, mais les choux de Bruxelles sont absolument délicieux — à condition de bien les cuisiner. Ils appartiennent à la famille des légumes crucifères, qui comprend également d'autres délices comme la roquette, le chou, le brocoli ou encore le kale (selon les *National Institutes of Health*).

Les légumes crucifères sont de véritables concentrés de nutriments. Ils regorgent de vitamines C, E et K, ainsi



Co-funded by
the European Union

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.





que de folate (ou vitamine B9) et de minéraux essentiels. Ils sont également riches en fibres alimentaires, qui contribuent à la santé cardiovasculaire, favorisent une bonne digestion et aident à réguler la glycémie, tout en soutenant la perte de poids ou son maintien (selon la *Mayo Clinic*). Ces légumes sont par ailleurs une excellente source d'antioxydants appelés caroténoïdes — notamment le bêta-carotène, la lutéine et la zéaxanthine —, des composés aux nombreux bienfaits : ils renforcent le système immunitaire, soutiennent la santé du cœur et protègent la vue (d'après *Healthline*).

Si vous pensez ne pas aimer les choux de Bruxelles, c'est peut-être simplement parce que vous ne les avez goûtés que trop cuits, réduits en une bouillie fade et peu engageante... On vous comprend. Mais ces petites merveilles regorgent de nutriments et peuvent être absolument délicieuses quand elles sont bien préparées. Poêlés, les choux de Bruxelles deviennent croustillants, dorés et pleins de saveur, avec seulement quelques ingrédients. Et s'ils sont rôtis au four, c'est encore mieux ! Essayez-les avec un filet de vinaigre balsamique : le résultat est irrésistible — croustillant, légèrement sucré, acidulé... et on vous prévient : ils peuvent devenir totalement addictifs !

2. Brocoli-rave



Autre membre de la famille des légumes crucifères, le brocoli-rave est un légume à feuilles vertes qui ne fait en réalité pas partie de la famille du brocoli (selon WebMD). Parfois appelé rapini, raab, spring raab, brocoletti ou Ruvo raab, il a une saveur très proche de celle du brocoli et il partage les bienfaits nutritionnels du brocoli et des autres légumes crucifères. Il est notamment riche en vitamines C, E, K et en folate. Le brocoli-rave est une source importante de vitamine K, une portion en fournissant 181 % de l'apport quotidien recommandé (selon *MyFoodData*). La vitamine K joue un rôle essentiel dans le



Co-funded by
the European Union

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.





maintien de la santé osseuse et dans la coagulation normale du sang (d'après l'Université Harvard). Le brocoli-rave se cuisine comme n'importe quel légume à feuilles vertes. Vous pouvez le consommer cru, même si son goût peut être légèrement amer. Pour préserver au mieux ses nutriments, privilégiez des cuissons douces comme la vapeur, la cuisson sautée avec un filet d'huile saine, le micro-ondes, la cuisson au four ou la rôtisserie (selon *CNN*). Parmi nos recettes favorites, on retrouve le brocoli-rave simplement rôti à l'ail et au sel : rapide à préparer, il offre une explosion de saveurs et un véritable coup de pouce nutritionnel à vos plats. Autre incontournable, le brocoli-rave accompagné de pâtes — notamment les orecchiettes italiennes — agrémenté d'anchois, d'ail et de pecorino. Pour un repas complet et gourmand, ajoutez-y une source de protéines : vous obtiendrez un plat savoureux et facile à réaliser en une seule casserole.

3. Artichauts



Les artichauts sont des légumes particulièrement riches en nutriments, avec une forte teneur en fibres et peu de calories. Un artichaut moyen contient environ 60 calories et près de 7 grammes de fibres, soit 25 % de l'apport quotidien recommandé (selon *MyFoodData*). Une alimentation riche en fibres contribue à maintenir la santé de votre intestin et à assurer un bon fonctionnement de votre système digestif (selon la *Mayo Clinic*). Les fibres aident également à réguler le taux de cholestérol en réduisant le mauvais cholestérol LDL dans le sang.

Un petit point à surveiller tout de même : la manière traditionnelle de consommer les artichauts entiers consiste à les cuire à la vapeur, puis à tremper les feuilles dans du beurre fondu. Certes, c'est délicieux... mais cela ajoute aussi une bonne dose de calories et de graisses à votre plat. Le beurre est riche en graisses saturées, dont une consommation excessive peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires (selon la *Heart Foundation*). Si vous souhaitez



Co-funded by
the European Union

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.





savourer cette version classique, faites-le avec modération, comme un petit plaisir occasionnel. Il existe heureusement de nombreuses autres façons de cuisiner les artichauts : vous pouvez les rôtir, les griller ou les cuire à l'air fryer. Lors de votre prochain barbecue, essayez de les griller avec un filet d'huile d'olive — bonne pour le cœur — et un peu de jus de citron frais. Envie d'une version un peu plus gourmande ? Les artichauts cuits à l'air fryer sont croustillants, savoureux et bien plus sains qu'une friture traditionnelle. Et pour remplacer le beurre, pensez à une sauce onctueuse à base d'avocat et de yaourt grec : un délice sain et léger !

4. Cresson de fontaine



Si vous aimez la roquette, vous devez absolument essayer le cresson de fontaine. Ce légume-feuille crucifère partage une saveur poivrée et regorge de nutriments. Le cresson est particulièrement riche en vitamine C : une portion de 100 grammes fournit près de 50 % de l'apport quotidien recommandé (selon *MyFoodData*). Également connue sous le nom d'acide ascorbique, la vitamine

C est une vitamine hydrosoluble que l'organisme ne stocke pas (selon le *National Institutes of Health*). Il est donc essentiel de consommer suffisamment de vitamine C chaque jour. Cette vitamine joue un rôle clé dans la production de collagène, la santé de la peau et la cicatrisation des plaies. Le cresson de fontaine est également riche en antioxydants, qui aident à lutter contre les radicaux libres et peuvent contribuer à réduire le risque de certains cancers (selon *WebMD*). Il constitue en outre une bonne source de minéraux comme le calcium, le magnésium et le phosphore — trois éléments essentiels à la santé des os et à la prévention de l'ostéoporose. Comme la roquette, le cresson de fontaine se consomme généralement cru, en salade. Mais il peut aussi être dégusté cuit. Pour un petit-déjeuner plein de saveurs, essayez une omelette au cresson avec des champignons rôtis — un vrai coup de boost matinal ! Et lorsqu'il fait froid, rien de tel qu'un bon velouté de cresson, préparé avec des



Co-funded by
the European Union

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



pommes de terre, du bouillon de volaille et une touche de crème. Garnissez le tout de jeunes pousses pour une dose de fraîcheur et de nutriments supplémentaires.

5. Panais



Légume-racine à la saveur douce et légèrement terreuse, le panais fait partie de la famille des carottes et est particulièrement riche en fibres (selon *Miedema Produce*). Des études montrent qu'augmenter simplement sa consommation de fibres peut favoriser un poids sain et stable. En effet, les fibres n'apportent aucune calorie, mais elles remplissent l'estomac, ce qui permet de manger moins tout en se sentant rassasié. Les aliments riches en fibres contribuent également à stabiliser la glycémie, ce qui peut réduire le risque de diabète de type 2 (selon la *Mayo Clinic*). Le panais peut facilement remplacer la pomme de terre dans de nombreuses recettes. Il contient moins de glucides et devient délicieux une fois frit pour un résultat croustillant ou écrasé en purée légère et onctueuse. Vous pouvez aussi le combiner à des pommes de terre pour préparer une purée panais-pommes de terre : une association originale qui apporte à la fois une nouvelle palette de saveurs et un surcroît de nutriments. Autre idée gourmande : testez un accompagnement inspiré du Moyen-Orient, à base de panais et de carottes sautés, relevés de persil et de cumin. Une façon simple et savoureuse d'ajouter de la variété à vos plats !

6. Poireaux



Non seulement les poireaux apportent une saveur relevée à vos plats, mais ils en augmentent aussi la valeur nutritionnelle. Ils sont une bonne source de vitamine A, un nutriment essentiel pour la santé de la vision et le bon fonctionnement du système immunitaire (selon *The*

Guardian). Les poireaux contiennent également une quantité importante de vitamine B6, qui peut contribuer à réduire le taux sanguin d'un marqueur inflammatoire appelé homocystéine. Des niveaux élevés de cet acide aminé ont été associés à un risque accru de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. Si vous aimez les oignons et l'ail, vous devriez absolument essayer les poireaux. Appartenant à la même famille que ces deux incontournables de la cuisine, les poireaux ressemblent à de gros oignons verts, avec leurs longues tiges et leurs feuilles vertes bien serrées (selon *Science Direct*). Avec leur saveur douce, légèrement sucrée et légèrement oignonnée, les poireaux peuvent remplacer — ou compléter — les oignons dans toutes vos recettes préférées. On les retrouve souvent émincés et sautés ou frits, mais ils peuvent aussi devenir la vedette de votre plat. La classique soupe poireaux–pommes de terre, chaude et onctueuse, est facile à préparer et incroyablement réconfortante. Vous pouvez également rôtir ou braiser des poireaux entiers avec du beurre et du bouillon de volaille pour un accompagnement savoureux et raffiné.

7. Fenouil



Avec sa saveur rappelant la réglisse ou l'anis, qui peut aller de douce à très prononcée, le fenouil est un goût un peu particulier, parfois acquis avec le temps. Mais une fois que vous l'aurez adopté et appris à le cuisiner, vous l'utiliserez dans des soupes, des salades, des plats mijotés — voire même des desserts. D'un point de vue nutritionnel, le fenouil ne déçoit pas. Il offre un profil riche en nutriments, comprenant notamment une bonne dose de fibres alimentaires, de vitamine C, de potassium, de vitamine A, de cuivre et de vitamine K (selon *MyFoodData*). D'accord, le fenouil a tout pour plaire... mais comment le cuisiner ? Bonne nouvelle : c'est bien plus facile qu'on ne l'imagine. Vous pouvez

couper les bulbes en quartiers et les faire sauter avec un peu d'huile d'olive et de l'ail pour un accompagnement rapide et savoureux, prêt en 30 minutes. Ou bien utilisez une mandoline pour les trancher finement et réaliser une salade fraîche de fenouil en fines lamelles, mêlée à de la laitue romaine, des morceaux d'orange, de pamplemousse et d'avocat. Pour relever le tout, préparez une vinaigrette aux saveurs asiatiques à base de sauce soja, mirin, sésame et sriracha : un véritable festival de goûts en bouche !

8. Chou rouge (ou chou violet)



Avec sa couleur rouge violacé éclatante et sa saveur douce légèrement épicée, le chou rouge mérite amplement sa place dans vos menus. Finement émincé, il apporte un croquant irrésistible aux sandwichs et aux salades, mais peut aussi être dégusté cuit, comme le chou vert traditionnel. L'un des grands avantages du chou, toutes variétés confondues, est sa longue durée de conservation. Selon Cedar Circle Farm, s'il est bien stocké, un chou peut se conserver jusqu'à deux mois au

réfrigérateur. Le chou rouge est également une véritable bombe nutritionnelle : une seule tasse fournit 56 % de l'apport journalier recommandé en vitamine C. Obtenir une quantité suffisante de ce nutriment hydrosoluble est l'un des meilleurs gestes que vous puissiez faire pour votre peau. La vitamine C joue un rôle essentiel dans la formation du collagène, qui contribue à préserver l'élasticité et l'hydratation de la peau (source : NIH). Un apport adéquat peut aussi aider à prévenir certains signes de vieillissement comme la perte de collagène et l'apparition des rides, tout en favorisant la cicatrisation et en atténuant les cicatrices surélevées. Rien de plus simple que d'ajouter ce légume riche en vitamine C à votre alimentation ! Glissez-en une poignée dans un smoothie avec des fruits rouges et une cuillère de purée d'oléagineux. Ou épatez vos invités lors d'un déjeuner entre amis avec une salade d'endives, de chou rouge et de gruyère. Autre idée : faites braiser des morceaux de



chou avec des pommes vertes, du gingembre et de la cannelle pour un accompagnement automnal parfait.

En savoir plus : www.ilovefruitandvegfromeurope.ca

Suivez-nous sur :

FB: <https://www.facebook.com/ilovefruitandvegfromeuropeca>

IG: <https://www.instagram.com/ilovefruitandvegfromeuropeca/>

YT: <https://www.youtube.com/channel/UCHxfYgTzPeWbose7uSyEQ5w>

Contact: press@mbconsultingsrl.com



Co-funded by
the European Union

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

