

# SAVEURS d'ÉTÉ

## Privilégier les produits de saison ne comporte que des avantages :

- **Économiques** : payer le juste prix du produit
- **Qualités gustatives** : plus de goût
- **Qualités nutritionnelles** : plus de vitamines et de minéraux
- **Respect de l'environnement** : moins d'engrais et de transport

En été, la nature nous propose des fruits et légumes riches en eau pour nous réhydrater et en carotènes pour protéger notre peau du soleil !

## Focus Légumes d'été

### Concombre

- **Conseil d'achat** : la pleine saison est du mois d'avril au mois d'octobre. La France produit aussi des concombres dans le sud. Le concombre doit avoir les deux extrémités bien dures, la peau lisse, verte et ferme. Plus il est petit, moins il contient de graines et plus sa saveur est importante.
- **Conservation** : Le concombre peut se garder croquant jusqu'à une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. S'il est déjà coupé, pensez à protéger l'entame avec un film.
- **Nutrition** : un grand apport hydrique (96/100g d'eau),
- **Astuces** : S'il est bio, le concombre peut se consommer avec la peau, mêle si celle-ci donne une légère amertume.
- **Bébé** : ils peuvent en prendre dès 1 ans sous la forme de bâtonnets avec les doigts.

### Petits pois

- **Conseil d'achat** : La pleine saison se situe **de fin avril à début juillet**
- **Conservation** : Choisir des cosses bien vertes et fermes et **conserver 48 heures** dans le bac à légumes
- **Nutrition** : Des fibres, des minéraux et des vitamines et une **certaine richesse en protéines (6 g/100 g)** car le petit pois fait partie de la famille des légumineuses comme les lentilles. Mais cette fois, on le consomme **frais**,
- On classe parfois le petit pois parmi les féculents : il n'en est rien ! Avec 4,7 g de glucides / 100 g de petits pois cuits, il est bel et bien un légume à compter parmi vos 5 portions de fruits et légumes !
- Rq : Les féculents contiennent en général 15 à 45 g de glucides / 100 g
- **Astuces** : Dégustez-le **cru** pour profiter de sa saveur douce et de sa texture croquante et recycler les cosses pour préparer un bouillon.
- **Bébé** : cuit, à partir de **6 mois**

## Aubergine

- **Conseil d'achat** : la pleine saison est de juin à septembre. L'aubergine se choisit ferme sous les doigts, avec une peau lisse et bien brillante et avec une collerette et un pédoncule toujours vert. Il vaut mieux acheter un légume de petit ou de moyen calibre : la chair de l'aubergine n'en sera que meilleure, plus dense, et la cuisson plus homogène.
- **Conservation** : L'aubergine se conserve très bien au froid, dans le bac à légumes du réfrigérateur consommable jusqu'à 5 jours après achat.
- **Nutrition** : Le pigment violet de l'aubergine est antioxydant, il est donc conseillé de consommer la peau, à condition qu'elle soit d'origine bio !
- **Astuce** : les aubergines peuvent colorer vos plats d'une jolie couleur violette.
- **Bébé** : dès 6 mois

## Tomates

- **Conseil d'achat** : la pleine saison de la tomate française se situe de mai à septembre. Il en existe de différentes couleurs (rouge, jaune, vert, noire, orange...) et de différentes formes (allongée, ronde, cerise, cœur...).
- **Conservation** : Conservez les tomates de préférence hors du réfrigérateur. Leur saveur et leur texture se détériorent lorsqu'elles sont exposées à des températures inférieures à 15 °C. Si besoin, laissez mûrir vos tomates dans un sac de papier ou dans un compotier.
- **Nutrition** : La tomate crue est riche en eau, en vitamine C (soit 15,50 mg /100 g ANC =110 mg/jour).et en potassium (soit 256 mg pour 100 g ANC = 600 à 400 mg/jour).
- **Astuces** : selon sa forme et sa maturité elle peut être consommée crue ou cuite.
- **Bébé** : à partir de 12 mois que la pulpe, car le bébé a du mal à digérer les pépins et la peau.

### Pour aller plus loin :

**Krystel Gaudnik - Diététicienne-Nutritionniste**

Consultations individuelles à L'Atelier Cuisine & Santé  
55 rue Gabriel Péri – 92300 Levallois Perret

### Pour les prises de RV :

Appelez le 07 62 00 24 99

Email: [kgaudnik@cuisineetsante.fr](mailto:kgaudnik@cuisineetsante.fr)

Découvrez le site de Krystel sur : [diet-etik.fr](http://diet-etik.fr)