lunch idée
goûtez

variétés de légumes

Aussi bariolés que sains et bons

Ce mois-ci, tout tourne autour des variétés de légumes suisses.

Plus d'infos sur: **lunchidee.ch**

#goutezlunchidee

facebook.com/lunchidee.ch

Retournez-moi!

C'est l'automne,
il n'y a qu'à se servir!

Aucune saison n'offre autant de légumes indigènes de toutes les couleurs que l'automne. En plus des derniers légumes d'été comme les tomates, les courgettes et le fenouil, on trouve aussi de nouveau des courges, des panais et des choux de Bruxelles. Chaque légume contient différents constituants précieux.

Plus nos menus sont composés de manière variée, plus la gamme d'ingrédients sains s'élargit.

La courge,
symbole de l'automne

La courge doit la couleur orange vif de sa chair au pigment naturel bêta-carotène, que notre corps peut convertir en vitamine A. La courge est très nutritive, pauvre en graisses et en calories. De délicieux plats peuvent être créés à partir de la plus grosse baie du monde. Goûtez!

Recette: tranches de courges au four
Une courge, par ex. Hokkaido, peut être mangée avec sa peau, coupée en dés d'env. 2 cm et placée sur une plaque au four. Arroser d'un peu d'huile de colza et assaisonner avec du sel, du poivre et du romarin frais. Cuire au four pendant 20 minutes à 180 degrés.

Légumes en octobre:
fraîchement récoltés en Suisse

Légumes d'été
concombre, poivron, tomates, courgette, chou-fleur, brocoli, fenouil

Légumes d'automne
choux rouge et blanc, choux de Bruxelles, poireau, courge

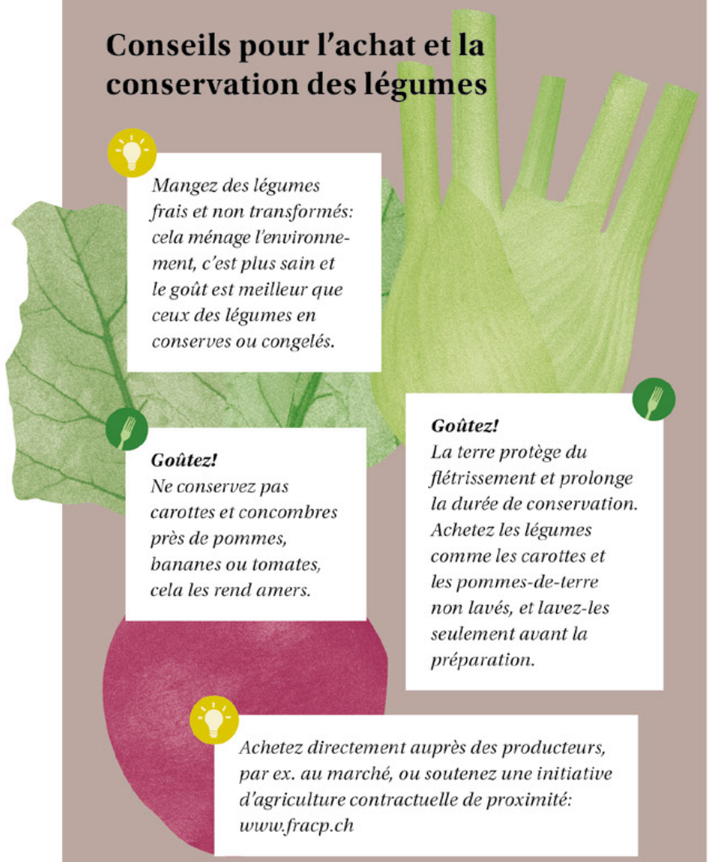
Salades vertes
laitue feuille de chêne, rampon, laitue pommée, roquette, épinards

Légumes-racines et légumes de garde
carottes, céleri-rave, betterave, scorsonère

*Achetez des légumes de **saison et si possible locaux,** cultivés en plein champ. Ce sont surtout les transports aériens et les légumes provenant de serres chauffées aux combustibles fossiles qui polluent énormément l'environnement. Repérez les labels et demandez-les!*

Source: Calendrier saisonnier de wwf.ch

Conseils pour l'achat et la conservation des légumes



Mangez des légumes frais et non transformés: cela ménage l'environnement, c'est plus sain et le goût est meilleur que ceux des légumes en conserves ou congelés.

Goûtez!
Ne conservez pas carottes et concombres près de pommes, bananes ou tomates, cela les rend amers.

Goûtez!
La terre protège du flétrissement et prolonge la durée de conservation. Achetez les légumes comme les carottes et les pommes-de-terre non lavés, et lavez-les seulement avant la préparation.

Achetez directement auprès des producteurs, par ex. au marché, ou soutenez une initiative d'agriculture contractuelle de proximité: www.fracp.ch

Osez plus
de diversité!

Quelle est la couleur des tomates? Vous pensez rouge, bien sûr. C'est juste. Mais pour rester dans les couleurs, rien n'est ni tout blanc, ni tout noir.

Elles ont été sélectionnées pour un aspect et un goût uniformes, et pour un transport et un stockage idéaux: ainsi quelques variétés de tomates rouges se sont imposées, alors que d'autres ont disparu de la scène.

Plus de 75 pour cent de la diversité biologique mondiale a disparu des champs en 100 ans. L'image de Pays de Cocagne de nos supermarchés est donc trompeuse. Heureusement, toujours plus de personnes se rendent compte de la monotonie des saveurs et recherchent spécifiquement **d'anciennes variétés goûteuses et presque oubliées.**

Anciennes variétés de tomates

Jaune de Chardonne
Espèce: tomate cerise
Fruits jaune citron, sucrés et juteux. Haut rendement et bonne conservation.

Rose de Berne
Espèce: tomate charnue
Variété de couleur rose, au délicieux goût authentique, fruit charnu avec peu de jus.

Tomate charnue violet foncé
Espèce: tomate charnue
La variété est originaire de l'Inde. Les fruits sont grands, rouge foncés et charnus, avec des stries violet clair à vert foncé vers l'extrémité.

Des assiettes
plus végétales!

Celui qui mange chaque jour une variété bariolée de légumes et d'autres délices comme des céréales, des pommes-de-terre et des légumineuses, ne fait pas que du bien à lui-même, mais aussi à l'environnement! Par rapport aux produits d'origine animale, la production d'aliments d'origine végétale nécessite beaucoup moins de ressources comme le sol, l'eau ou les énergies fossiles. Et beaucoup moins de gaz à effet de serre, nocifs pour le climat, sont produits!

Vous avez le choix: *choisissez le menu végétarien plus souvent à midi, qui pollue l'environnement jusqu'à 3x moins par menu!*

Goûtez! *Cuisinez et savourez aussi à la maison de manière saine et respectueuse du climat:* ***plus de produits d'origine végétale, de saison et locaux*** *dans les casseroles et sur l'assiette!*

lunch!dée

Ce que nous mangeons et buvons agit sur notre bien-être et sur notre santé, tout en influençant l'environnement, la société et l'économie: en Suisse, 28 % des dommages écologiques sont dus à l'alimentation, et chaque année un tiers des denrées alimentaires produites sont gaspillées, tandis que toujours plus de personnes souffrent de pathologies liées à l'alimentation. Il est temps d'agir!

Le projet *lunchidée* s'engage en faveur de plus de valorisation et de plaisir en toute conscience: à midi, nous vous servons des idées inspirantes pour vous inviter à réfléchir et à agir autour d'une alimentation saine et durable. Le plaisir n'est pas en reste car les cuisiniers et cuisinières des restaurants *lunchidée* créent chaque mois de nouveaux menus savoureux sur un thème important pour l'avenir.

Goûtez! Pour une culture culinaire durable qui profite à tous.

www.lunchidee.ch

lunchidée est rendu possible grâce à Engagement Migros, le fonds de soutien du groupe Migros.