



## Les conserves, faut-il en consommer ?



### Qu'est-ce qu'une conserve ?

Une **conserve** est un produit alimentaire enfermé dans un emballage **parfaitement étanche** en métal (aluminium pour les petits formats, acier mince pour les grands formats), en verre (bocaux) ou en plastique (barquettes, sachets, poches, briques et briquettes) et **ayant subi une stérilisation** par une chaleur de plus de 100°C. Cette stérilisation détruit tous les micro-organismes et leurs toxines, dont celle mortelle, comme le bacille botulique.

En France, la consommation moyenne de conserves est de l'ordre de 50 kg par personne et par an.



### Avantages

- Les **conserves** se gardent à température ambiante pendant plusieurs années, ce qui est très pratique. La DLUO (Date Limite d'Utilisation Optimale) indiquée garantit les qualités gustatives du produit : elle varie de 2 à 5 ans, en étant généralement de 3 ans. Au-delà, le produit est toujours consommable mais moins bon.
- Elles offrent une grande diversité toute l'année: légumes, fruits, poissons, viandes, plats cuisinés, sauces, etc.
- Leurs prix restent intéressants.
- Elles restent très faciles d'utilisation.



### Inconvénient

Malgré des procédures de fabrication de plus en plus élaborées, la stérilisation **modifie le goût** et souvent la texture des **aliments** (moins de goût, texture molle ...) par rapport au produit frais.

### Aspect nutritionnel

Dans les conserves, on observe quelques pertes en vitamines, liées à leur diffusion dans le liquide, et à la température de stérilisation. **Mais globalement la qualité nutritionnelle reste très bonne.**

### Les vitamines

Différentes études, notamment une expertise collective de l'INRA, ont comparé les apports en vitamines et autres nutriments des légumes frais et des légumes transformés, en conserve ou surgelés, au stade de la consommation.

**Et le résultat n'est pas forcément celui que l'on croit : les légumes frais, soumis aux aléas du stockage chez le grossiste, le détaillant et le consommateur, ont parfois des teneurs inférieures aux légumes prêts à l'emploi !**

Conditionnés en 5 heures environ suivant leur récolte, les légumes destinés à être mis en conserve présentent l'avantage d'être cueillis à maturité : c'est le moment où les légumes et les fruits présentent des apports optimaux en vitamine C, B9, bêta-carotène, polyphénols (les fameux anti-oxydants).

La stérilisation certes modifie la valeur nutritionnelle des produits : en effet, les vitamines sensibles à la chaleur (la vitamine C et quelques-unes du groupe B) sont en partie détruites. Mais les vitamines A, D, E et K, restent intactes. **Mais lorsque vous cuisinez vos légumes, les pertes en vitamines sont souvent plus importantes que durant le processus de stérilisation.**

Lors du réchauffage des légumes en conserve, les pertes supplémentaires en vitamines se font sentir avec des moindres conséquences puisque la cuisson se résume à un simple réchauffage.

### Minéraux et nutriments

**Protéines, glucides, lipides et sels minéraux (fer, calcium, potassium ...) restent quasiment intacts.**

**Sur les minéraux**, la température n'a pas d'influence, par contre ils diffusent dans le jus de conservation. Plus celui-ci est initialement concentré, moins la diffusion sera importante.

## Le sel

### L'apport en sel est souvent élevé.

100g de thon en boîte ou 200g de légumes en boîte apporte 1,2g de sel !

Sachant que l'AFSSA (l'agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) recommande une consommation de 6 à 8g de sel par jour, **en mangeant trop de produits en conserve, notre consommation de sel peut devenir rapidement excessive.**



## Les poissons et crustacés en conserves

Ils peuvent être conservés dans du bouillon, de l'huile ou dans une sauce à la tomate ou à la moutarde. Bien sûr, ceux qui sont conservés dans l'eau sont moins riches en matières grasses que ceux qui le sont dans l'huile.

- 100g de sardine à l'huile (1/2 boîte) contient 2 cuillères à soupe de matières grasses.
- 100g de thon à l'huile contient 15g de lipides contre 2g pour une portion de thon au naturel.

Leur teneur en sodium (sel) est souvent trop importante.

- **En moyenne 100g de sardine à l'huile contient 1g de sel !**

Ces boîtes sont un bon moyen d'obtenir l'apport quotidien d'acides gras oméga-3. Par exemple, les saumons mis en conserve sont de bons choix pour obtenir des acides gras oméga-3.

La valeur nutritive du saumon en conserve est similaire à celui du saumon frais, à quelques différences près. **Le saumon en conserve peut contenir jusqu'à huit fois plus de sodium (sel) qu'une même portion de saumon frais.** Le saumon, les crevettes, la chair de crabe en conserve est une solution assez simple et rapide pour confectionner tarte, cake, mousse ..... Leur prix reste très abordable.



## Les plats cuisinés en conserves

Souvent très gras (2 à 3 cuillères à soupe de matière grasse par portion) et très salés, ils sont à consommer avec modération.

- Une portion de cassoulet (420g) apporte 2 à 3 CS de lipides et 12 morceaux de sucre. Plus de 600 kcal par portion ! Et en moyenne 3g de sel...

## Les légumes en conserve

Le principal inconvénient est le taux de sel.

- Une portion de légumes en conserve contient plus de 1g de sel !



## Les fruits en conserve

Le principal inconvénient des fruits en conserve reste leur taux de sucre !

- 100g de fruits au sirop contiennent 4 morceaux de sucre (20g), 100g de fruits frais contiennent en moyenne 2 morceaux de sucre (12g).



## Bien consommer les légumes en conserve

- Il est indispensable de stocker les aliments appertisés dans un endroit frais **afin d'épargner les vitamines sensibles à la chaleur (la vit C)** et pour éviter la corrosion. Il est important aussi de stocker à l'abri de la lumière les bocaux en verre, **afin d'épargner la vitamine B2 sensible à la lumière.**  
« D'après une expérience sur 2 ans, avec une température <20°C la vitamine C d'abricots en conserve a diminué de 10% tandis qu'avec une température >20°C elle a baissé de 50%. »
- **Respecter la DLUO**, lavez bien le couvercle avant utilisation et réchauffer le plus rapidement possible.
- Pour diminuer le taux de sucre (fruits au sirop) et de sel (légumes) dans les conserves, il est souhaitable de rincer ces aliments avant consommation.

## MENUS DE MAI

**1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire.**

	Déjeuner	Diner
Lundi C'est végété !	Melon Poêlée de champignons frais au tofu, ail et persil Haricots coco à la tomate Yaourt	Tomates vinaigrette Tarte aux petits suisses ( <i>cf newsletter juillet 2012</i> ) Compote pomme/rhubarbe
Mardi	Concombres au fromage blanc Rumsteck Purée de pomme de terre/carottes Camembert Ananas	Crêpes fourrées béchamel-jambon Salade verte Pomme
Mercredi	Côte de veau Tomate provençales Clafoutis aux abricots ( <i>cf newsletter janvier 2013</i> )	Pavé de saumon au Pesto Tagliatelles Purée de brocolis Fromage blanc Framboises
Jeudi	Cabillaud et petits légumes en papillote Riz sauvage Smoothie (fraise et yaourt)	Cannelloni épinards/oseille/dinde ( <i>cf newsletter novembre 2012</i> ) Salade avec chèvre Pomme au four
Vendredi	Melon Salade de lentilles Jambon et ratatouille Petits suisses	<b>Briouattes de légumes du sud à la feta</b> Salade d'épinards Compote pomme/abricot
Samedi	Gratin de courgettes Roti de bœuf Riz au lait à la fleur d'oranger	Asperges <b>Risotto au roquefort et champignons</b> Kiwi
Dimanche	Champignons à la grecque Poulet rôti et haricots verts <b>Cheesecake au chocolat</b>	Gaspacho ( <i>cf newsletter juin 2012</i> ) Cake au thon ( <i>cf newsletter decembre 2012</i> ) Salade verte Yaourt Mangue

### RISOTTO AU ROQUEFORT ET CHAMPIGNONS

#### ingrédients (4 personnes)

- 1 verre de riz à risotto (soit 120g)
- 1 oignon, 1 càc d'huile
- 250g de champignons ou (2 courgettes)
- 10 cl de crème légère 3%, 60g de roquefort
- 1 verre de vin, 1 cube de bouillon de légumes



#### Préparation

Préparer 1 litre de bouillon aux micro-ondes (1 litre d'eau et le bouillon de légumes à 5mn à 800W). Pendant ce temps, couper les champignons en petits dés et émincer l'oignon. Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon dans 1cc d'huile d'olive. Ajouter les champignons et laisser mijoter 5 minutes, Verser ensuite le riz dans la cocotte, et remuer pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide, Ajouter le verre de vin blanc et laisser évaporer avant de rajouter du bouillon, de laisser évaporer, de rajouter du bouillon, etc... Jusqu'à ce que le riz soit cuit. Arrêter le feu, saler, poivrer et rajouter la crème et le roquefort. Remuer et laisser reposer à couvert 3 minutes. **A noter** : le roquefort peut être remplacé par 3 CàS de levure de bière et la crème par de la crème de soja (afin de réduire l'apport en acide gras saturés).

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	275	8	12	30

**Equivalence => 1 part = 1/2 portion de légumes + 1 CàS de matière grasse + 100g de féculents + 1 produit laitier**

## CHEESECAKE AU CHOCOLAT

### ingrédients (4 personnes)

- 150 g de chocolat, 1 CàS de cacao
- 200g de cottage cheese ou ricotta
- 125 g de yaourt bulgare
- 1 CàS de sucre glace
- 4 œufs
- 1 CàC d'extrait de vanille ou 4cm de gousse de vanille
- 6 CàS de sucralose
- 500ml de lait ½ écrémé



### Préparation

Préchauffer le four à 160°C. Dans un bol, casser le chocolat avec 1 CàS d'eau et faire fondre aux micro-ondes. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Garder un jaune pour le gâteau et les 3 autres pour la crème anglaise.

Monter les blancs en neige.

Verser le cottage cheese ou la ricotta et le yaourt dans un bol et battre le tout pour obtenir une consistance lisse. Ajouter le sucre glace et le chocolat fondu et le cacao. Battre brièvement puis ajoutez le jaune d'œuf et battre à nouveau quelques secondes. Incorporer cette préparation aux blancs en neige et mélanger délicatement à l'aide d'une spatule. Ajouter 2 CàS de sucralose.

Verser la préparation dans un moule anti adhésif et cuire 1h. Laisser refroidir puis placez au réfrigérateur 2h. Pour la crème anglaise, mettre le lait à chauffer dans une casserole avec l'extrait de vanille (ou la gousse de vanille). Dans un saladier, fouetter vos jaunes d'œufs puis verser le lait bouillant tout en fouettant. Remettre le mélange dans la casserole et laisser épaissir à feu doux en remuant avec une cuillère en bois. La crème est cuite quand elle nappe la cuillère. Verser aussitôt dans un récipient froid pour stopper la cuisson. Sucrez avec les 4 CàS de sucralose et mettre au réfrigérateur. Servir le cheesecake bien froid.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	260	14	14	24

**Equivalence => 1 part = 100g de féculents + 1,5 CS de matière grasse + 1 produit laitier**

## BRIQUETTES DE LEGUMES DU SUD A LA FETA

### ingrédients (5 personnes)

- 300g de mélange de légumes grillés congelés
- 50g de tomates séchées à l'huile d'olive
- ½ càc de cannelle et ½ càc de cumin en poudre
- 150 g de feta
- 10 feuilles de brick, sel, poivre 1 CàS d'huile



### Préparation

Couper les légumes en petits morceaux et laisser les décongeler doucement.

Préchauffer le four à 160°C. Egoutter les tomates séchées et couper-les en dés. Verser-les dans un saladier, ajouter les autres légumes, saupoudrer de cannelle, de cumin et de gingembre. Ajouter la feta émiettée.

Couper vos feuilles de brick en 2 puis plier à nouveau chaque moitié en 2 dans le sens de la longueur en rabattant le bord arrondi sur le bord découpé.

Déposer une noix de la préparation à l'extrémité de la bande de pâssssssste, aplatir avec le dos de la cuillère puis rabattre le coin en biais sur la farce de façon à former un triangle. Rabattre le triangle sur lui-même et ce jusqu'au bout de la bande. Rentrer l'extrémité de la feuille de brick pour maintenir le tout bien fermé.

Etaler un peu d'huile sur les bricks à l'aide d'un pinceau.

Déposer les triangles sur une plaque et les faire cuire au four 10 à 12 mn. Servez chaud avec une salade.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	162	10	10	8

**Equivalence => 1 part (4 bricks) = 1 produit laitier + 1/2 portion de légumes + 1 CàS de matière grasse.**