

Questions de goût, de temps de préparation, de prix... Quelles différences distinguent le haricot vert frais de son homologue surgelé ? Les Français apprécient ce légume, puisqu'ils en consomment plus de 4 kg par personne et par an, dont 47 % en conserve, 33 % surgelés et 20 % frais. Selon la maturité au moment de la cueillette, les haricots verts sont qualifiés d'extra-fins, très fins ou fins. À force de sélection, ils n'ont désormais presque plus de fils. Riches en fibres, en provitamines A et C, en potassium et magnésium, ils sont peu caloriques.

Avant d'être surgelés à cœur à -18°, les haricots verts sont nettoyés, éboutés et triés quelques heures après leur récolte, puis « blanchis » (ébullition). Ce processus leur assure une qualité constante, un calibre régulier et une bonne conservation des éléments nutritionnels. Leur prix est constant à l'année, contrairement aux haricots frais qui, hors pleine saison, peuvent coûter quatre fois plus chers au kg, surtout s'ils sont vendus éboutés.

Les haricots verts frais sont théoriquement plus riches sur le plan nutritionnel. Mais plus ils attendent à l'air ou au réfrigérateur, plus ils s'oxydent et s'appauvrissent. Pour profiter pleinement de leur saveur et de leur croquant si appréciable, limitez au maximum leur temps de stockage et rincez-les sans les faire tremper. Surgelés ou frais, cuisez-les rapidement à la vapeur, au wok ou en autocuiseur, en évitant les grands volumes d'eau qui diluent les nutriments. ■



© M. H. / GETTY IMAGES

Haricots verts frais ou haricots surgelés



© D.R.
L'AVIS DE DIDIER SEHEDIC, RESPONSABLE COMMERCIAL GRANDES SURFACES CHEZ GELAGRI BRETAGNE

Les haricots verts surgelés sont plus frais que les frais : ils sont traités dans les heures qui suivent la récolte, alors que les frais arrivent dans les assiettes souvent 24 h après, sauf à les cueillir dans son jardin pour consommation immédiate ! Ils poussent en pleine terre, chez des producteurs sélectionnés. Semés entre mai et juillet, ils sont récoltés entre juillet et septembre, avant d'être surgelés dans nos usines à proximité des champs, juste après leur lavage et les contrôles qualité. Nos ingénieurs agronomes travaillent constamment à leur amélioration en sélectionnant les meilleures variétés. Pour leur garder saveur et croquant, veillez à respecter les recommandations sur les emballages, en particulier les temps de cuisson.



© D.R.
L'AVIS DE FRÉDÉRIC JAUNAUULT, CHEF CUISINIER PROPRIÉTAIRE DU RESTAURANT « LE PATIO » AU TOUQUET

Chef cuisinier passionné par les fruits et légumes, je ne sers que des légumes frais. C'est une question d'éthique vis-à-vis de mes clients. Même si les légumes surgelés ont des qualités, rien ne vaut le frais, question goût. Les haricots verts frais ont une saveur, une finesse et un croquant que n'ont pas les surgelés. Achetez-les en saison. Faites-les cuire à peine achetés en les jetant dans une eau bien salée et bouillante pour les saisir, puis plongez-les quelques instants dans une eau très froide, pour en stopper la cuisson. Bien égouttés, vous pourrez alors les conserver 48 heures au réfrigérateur dans un torchon humide et les faire réchauffer à la vapeur, avant de les servir dans un saladier avec une noix de beurre salé. Ou encore les faire sauter rapidement dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

POUR > OU < CONTRE les barres aux céréales



© S. J. / GETTY IMAGES

Pratique, la barre aux céréales sert souvent à combler un petit creux ou à compenser l'absence de petit-déjeuner. Mais constitue-t-elle toujours une bonne solution ? Apparues en France dans les années 80, les barres se composent d'un mélange de céréales et de fruits secs : le muesli. Beaucoup plus équilibrées sur le plan nutritionnel que la plupart des barres chocolatées, elles contiennent moins de graisses et surtout beaucoup moins de sucres simples, ceux qui font grossir. Depuis, ces barres **conçues pour toute la famille** se sont déclinées et enrichies de purées de fruits ou de chocolat. Avec 85 à 130 kcal à l'unité, elles constituent des en-cas pratiques pour des activités sportives, des randonnées ou des voyages. Lancées il y a cinq ans, les barres pour enfants et adolescents sont des déclinaisons de produits pour petits-déjeuners : pétales de blé au miel, céréales croustillantes enrobées de chocolat, boules de maïs et riz... Ces barres, qui peuvent atteindre les 175 kcal à l'unité, se consomment surtout **au petit-déjeuner et au goûter**. Dernières nées, les barres « ligne ou forme » peuvent être allégées en matières grasses, sources de fibres ou enrichies en vitamines et minéraux. Avec 80 kcal à l'unité, elles s'adressent aux personnes soucieuses de leur équilibre alimentaire. Un conseil : avant d'acheter, consultez l'analyse nutritionnelle et veillez à ce que ces produits commodes mais caloriques, qui ne remplacent ni les fruits, ni les laitages, restent occasionnels. ■

“Hors effort particulier, les sucres ajoutés vont être stockés et se transformer en graisse”

L'AVIS DU DR JEAN-MARIE BOURRE, NUTRITIONNISTE, AUTEUR DE « DIÉTÉTIQUE DU CERVEAU : LA NOUVELLE DONNE », ÉDITIONS ODILE JACOB

CONTRE < Dans les barres, la teneur en céréales est extrêmement variable et peut même être faible, et celles-ci sont généralement traitées, ce qui leur fait perdre beaucoup d'intérêt sur le plan nutritionnel. De plus, la quantité de sucres ajoutés pour rendre le goût plus agréable est rarement spécifiée. L'information nutritionnelle est ainsi peu explicite. Contrairement aux réserves d'énergie lente que procure l'amidon des céréales, les sucres ajoutés libèrent une énergie immédiatement disponible. Mais s'ils ne sont pas utilisés par l'organisme pour un effort particulier, ils vont être stockés et se transformer en graisse. Mieux vaut éviter ces produits ou alors réserver leur consommation durant ou avant une activité sportive ou en complément d'un petit-déjeuner escamoté.

“Nos barres aux céréales contiennent toutes du blé complet”

L'AVIS DE MARINE LE BRIS, INGÉNIEUR NUTRITION CHEZ NESTLÉ

POUR > Une barre aux céréales, c'est une dose d'énergie principalement glucidique (100 kcal en moyenne). Présentée sous forme individuelle, elle se consomme à des moments précis, une pause, un goûter, un moment sportif, ou même en guise de petit-déjeuner, accompagnée d'un fruit et d'une boisson. Nos barres aux céréales pour adultes comme pour enfants contiennent toutes du blé complet (de 11 % à 28 % selon les recettes), un ingrédient riche en glucides complexes, en fibres et en vitamines B et E. Cela nous a permis d'améliorer le profil nutritionnel de nos barres enfants, notamment en diminuant le taux de sucre sans perdre en qualité gustative.