



Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

Récolter les légumes en automne et les conserver pour l'hiver : Un guide pour manger bio toute l'année

Avec l'arrivée de l'automne, il est temps de penser à récolter les produits des fermes biologiques locales. Les légumes d'automne sont riches en nutriments et, lorsqu'ils proviennent d'exploitations biologiques, ils présentent l'avantage supplémentaire d'avoir été cultivés sans produits chimiques ni pesticides nocifs. Manger bio n'est pas seulement bénéfique pour la santé, c'est aussi un moyen de soutenir des pratiques agricoles durables qui protègent notre environnement. Voici comment vous pouvez tirer le meilleur parti de la récolte d'automne et conserver ces légumes nutritifs pour les utiliser tout au long de l'hiver.

La récolte d'automne : Ce qu'il faut savoir

L'automne apporte une variété de légumes délicieux qui se développent dans des températures plus fraîches. Voici quelques-uns des meilleurs légumes à récolter en automne :

- **Légumes-racines** : Carottes, betteraves, navets, panais et radis. Ce sont d'excellentes sources de fibres et de vitamines, en particulier de vitamines A et C.
- **Feuilles vertes** : Le chou frisé, les épinards, la bette à carde et le chou vert sont excellents pour les salades, les soupes ou comme plat d'accompagnement. Ils regorgent d'antioxydants et de nutriments





vitaux tels que le fer et le calcium.

- **Légumes crucifères** : Le brocoli, le chou-fleur, le chou de Bruxelles et le chou sont riches en fibres et en composés anticancéreux comme le sulforaphane.
- **Courges et potirons** : La courge butternut, la courge poivrée et le potiron constituent une base douce et consistante pour de nombreux plats d'automne. Ils sont pleins de bêta-carotène, qui est excellent pour la santé des yeux.
- **Les alliums** : L'ail, les oignons et les poireaux sont des aliments de base dans la cuisine et peuvent ajouter de la saveur à n'importe quel repas tout en offrant des avantages antibactériens.

En visitant les fermes biologiques locales, vous constaterez que ces légumes sont abondants, frais et pleins de saveur. Les légumes biologiques, cultivés sans pesticides ni engrais synthétiques, sont non seulement plus sains, mais aussi meilleurs pour le sol, dont ils préservent les nutriments pour les saisons suivantes.

Comment conserver votre récolte d'automne

Une fois que vous avez récolté ou acheté vos légumes d'automne, il existe plusieurs façons de les conserver afin de profiter de leurs saveurs et de leurs bienfaits pour la santé tout au long de l'hiver. Voici quelques méthodes qui ont fait leurs preuves :

1. La congélation

La congélation est l'un des moyens les plus simples et les plus efficaces de conserver les légumes. La plupart des légumes d'automne se congèlent bien, mais il est important de les préparer correctement pour préserver leur saveur et leur valeur nutritive.

- **Blanchir** : pour les légumes comme le chou frisé, les épinards, les brocolis et les choux de Bruxelles, il est essentiel de les blanchir avant de les congeler. Le blanchiment consiste à faire brièvement bouillir les légumes, puis à les refroidir rapidement dans de l'eau glacée. Ce processus arrête l'activité enzymatique, préservant ainsi la couleur, la texture et les nutriments des légumes. Après le blanchiment, égouttez soigneusement les légumes, mettez-les dans des récipients hermétiques ou des sacs de congélation et congelez-les.
- **Légumes-racines** : Les carottes, les betteraves et les navets se congèlent bien lorsqu'ils sont pelés, coupés en morceaux et blanchis. Vous pouvez également congeler des légumes-racines rôtis pour obtenir un délicieux plat d'accompagnement prêt à l'emploi en hiver.
- **Courges et potirons** : Coupez ces légumes en cubes, faites-les cuire à la vapeur ou rôtir, puis congelez-les. Vous pouvez également réduire le potiron ou la courge en purée pour l'utiliser plus tard dans des soupes, des ragoûts ou des tartes.

2. Soupes et ragoûts

Les légumes d'automne sont parfaits pour préparer des soupes et des ragoûts copieux qui vous réchaufferont pendant les mois les plus froids. Préparer de grandes quantités de soupes de légumes à l'automne et les congeler en portions est un excellent moyen de conserver la récolte.

- **Soupe de légumes** : Utilisez un mélange de carottes, de céleri, d'oignons, de chou frisé et de courge pour créer une base de soupe de légumes riche. Ajoutez des herbes comme le thym et le romarin pour donner de la saveur. Ces soupes se congèlent bien et peuvent être réchauffées pour un repas rapide lors d'une journée froide.
- **Ragoût de légumes-racines** : Les légumes-racines comme les carottes, les panais et les navets constituent un ragoût nourrissant.

Vous pouvez préparer une grande marmite, congeler des portions individuelles et disposer d'un repas nutritif prêt à être consommé pour les soirées d'hiver chargées.

- **Soupe à la courge** : La soupe à la courge musquée est l'une des préférées de l'automne. Rôtir la courge avant de la mixer lui donne une saveur sucrée et caramélisée. Congelez-la dans des contenants ou des sacs de congélation pour obtenir une soupe lisse et veloutée en tout temps.

3. Séchage ou déshydratation

Pour les herbes comme le romarin, le thym et la sauge, le séchage est un excellent moyen de les conserver. Il suffit de les attacher en petits paquets et de les suspendre la tête en bas dans un endroit sec et frais. Une fois séchées, vous pouvez les conserver dans des bocaux en verre pour les utiliser tout au long de l'hiver.

Vous pouvez également déshydrater des légumes comme le chou frisé, les épinards et les carottes. Les légumes déshydratés peuvent être conservés dans des récipients hermétiques et réhydratés en cas de besoin pour des soupes ou des ragoûts.

Les avantages de la consommation de légumes biologiques

Il y a de nombreux avantages à choisir des légumes biologiques plutôt que des produits cultivés de manière conventionnelle. En voici quelques-uns :

- **Meilleure valeur nutritionnelle** : Des études suggèrent que les légumes biologiques peuvent contenir des niveaux plus élevés de certains nutriments, y compris des antioxydants, qui sont essentiels pour lutter contre les maladies et maintenir un système immunitaire fort.



- **Pas de produits chimiques nocifs** : L'agriculture biologique interdit l'utilisation de pesticides, d'herbicides et d'engrais synthétiques. Cela signifie qu'il y a moins de toxines dans vos aliments et moins d'exposition à des produits chimiques nocifs qui ont été associés à divers problèmes de santé.
- **Durabilité environnementale** : Les pratiques de l'agriculture biologique favorisent la conservation des sols et de l'eau, réduisent la pollution et encouragent la biodiversité. En soutenant les exploitations biologiques, vous soutenez également des pratiques agricoles durables qui sont meilleures pour la planète.
- **Meilleur goût** : De nombreuses personnes trouvent que les légumes biologiques ont tout simplement meilleur goût. Sans intervention chimique, les saveurs naturelles des légumes sont plus prononcées et leur fraîcheur est inégalée.

Conclusion

En récoltant les légumes d'automne dans les fermes biologiques locales et en les conservant par la congélation, le séchage ou la préparation de soupes, vous pouvez vous assurer un régime alimentaire sain et nutritif pour l'hiver. Manger bio, c'est préserver sa santé, l'environnement et les agriculteurs bio locaux. Tirez le meilleur parti de la récolte de cette saison et profitez des avantages des produits biologiques sains tout au long de l'année !