Et si on se mettait aux fruits et légumes de saison ?

Paru cet été aux Editions Jouvence, le petit guide « Les fruits et légumes de saison, c'est parti » a pour objectif d'accompagner le lecteur dans le choix de ses légumes et ses fruits, tout en privilégiant le bio et la proximité.

René Longet est un expert reconnu dans le domaine du développement durable : il a été notamment membre des Sommets de la Terre en 1992, 2002 et 2012. Dans son guide « Les fruits et légumes de saison, c'est parti « , paru aux éditions Jouvence, il exhorte le lecteur à sortir de la spirale de la « malbouffe » et de la nourriture industrielle qui génère des maladies (obésité, maladies cardiovasculaires, diabète…) pour retrouver le goût d'une nourriture plus saine, de qualité, issue de circuits courts et respectueuse des saisons. « Tromper les saisons, c'est se priver de vivre le changement, c'est vivre à rebours de notre propre rythme, c'est affadir les choses, c'est leur faire violence. Et se mettre à l'écoute des saisons, c'est se mettre à l'unisson du vivant, c'est vivre un temps de qualité », explique-t-il en préambule.

Après un rappel des ravages de la nourriture et de l'agriculture industrielles, le guide propose un focus sur les fruits et légumes, et légumineuses, avec de nombreuses informations pour pouvoir bien les choisir (nutriments, vitamines, teneurs en protéines…). Il explique ensuite les différents intérêts d'une agriculture de proximité pour le consommateur mais aussi pour le producteur, ainsi que l'importance du bio et du respect de la

saisonnalité des produits. Place ensuite à une quarantaine de recettes présentées par type de plats et par saison : soupe à la dauphinoise en hiver, tourte aux épinards au printemps, filet de saumon au cresson en été, confitures d’airelles aux poires en automne…

Didactique et joliment présenté (bien qu’on puisse regretter l’absence totale de photo), l’ouvrage « les fruits et légumes de saison, c’est parti » reste agréable à lire et apporte beaucoup d’informations concernant les fruits et légumes, notamment sur leurs apports. A avoir auprès de soi dans sa cuisine !