

Les légumes orange et vert foncé

Le Guide alimentaire canadien recommande de manger une portion de légumes orange ou de légumes vert foncé chaque jour, soit 125 ml de légumes cuits ou 250 ml de légumes crus. Les légumes orange sont riches en caroténoïdes, alors que les légumes vert foncé sont riches en substances nutritives, et tous les deux sont pleins de phytonutriments.

Voici une liste des différents légumes orange et vert foncé à privilégier lorsque vous préparez des repas, en fonction de leur disponibilité saisonnière, de votre budget et des préférences de vos clients!

Légumes orange

Courge musquée

Carottes

Citrouille

Patates douces

Légumes vert foncé

Artichauts

Asperges

Betteraves

Bok choy

Brocoli

Rapini

Choux de Bruxelles

Chou

Bettes

Coriandre

Chou vert

Crosses de fougère

Chou vert

Chou frisé

Épinards

Feuillus vert foncé

Gombo

Haricots verts

Persil

Roquette

cultiver
cuisiner
partager



food
people
community

Tous les légumes colorés contiennent différents phytonutriments, et bien souvent, plus ils sont colorés, et plus ils contiennent de phytonutriments, comme les antioxydants.

Ces derniers ne sont pas considérés comme des nutriments essentiels et ne se retrouvent pas sur les étiquettes de produits, bien qu'ils contribuent à une meilleure santé générale et peuvent aider le corps à lutter contre les maladies infectieuses et chroniques.

Truc!

Si un même légume vient en plusieurs couleurs, optez pour la plus vive! Par exemple, si vous cuisinez des pommes de terre, choisissez les jaunes, les rouges ou les bleues plutôt que les blanches!