

Sommaire

| | |
|--------------------|---|
| Introduction | 9 |
|--------------------|---|

Les légumes et les fruits, pleins de vitamines et de minéraux..... 11

| | |
|----------------------------------------|----|
| Apport de vitamines | 12 |
| <i>La vitamine A</i> | 12 |
| <i>La vitamine C</i> | 13 |
| <i>La vitamine K1</i> | 15 |
| <i>Les folates (vitamine B9)</i> | 16 |
| Apport de minéraux | 16 |
| <i>Le calcium</i> | 16 |
| <i>Le potassium</i> | 17 |
| <i>Le fer</i> | 18 |
| <i>Des fibres</i> | 19 |

Des substances protectrices et antioxydantes..... 21

| | |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Les caroténoïdes | 22 |
| Les polyphénols | 23 |
| Les glucosinolates | 24 |
| L'activité anticancer | 26 |
| Autres impacts positifs des légumes sur la santé | 29 |
| Peut-on parler d'un jardin et de fruits et légumes anticancer ? | 31 |

Comment cultiver son jardin pour que ses produits protègent au mieux notre santé ? 35

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| En bio, évidemment | 36 |
| En apportant assez d'azote mais pas trop | 36 |
| En veillant à l'ensoleillement | 38 |
| En arrosant sans excès..... | 38 |
| En prenant en compte la résistance au froid de chaque espèce et variété ... | 39 |
| En utilisant avec modération les serres et les tunnels | 40 |
| En choisissant les bonnes variétés | 40 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| Le bon choix des légumes | 43 |
| Choux et autres crucifères (Brassicacées) | 44 |
| <i>La grande famille des choux</i> | 44 |
| <i>Les autres crucifères</i> | 50 |
| Oignon, ail, échalote et poireau : les alliées | 52 |
| <i>L'oignon et l'échalote</i> | 52 |
| <i>L'ail</i> | 55 |
| <i>Le poireau</i> | 55 |
| Épinard, bette (ou blette ou poirée), betterave rouge et chénopodes : | |
| les chénopodiacées | 56 |
| <i>L'épinard</i> | 56 |
| <i>La betterave rouge</i> | 58 |
| <i>La bette (ou blette ou poirée)</i> | 58 |
| <i>Les chénopodes</i> | 58 |
| Les salades | 58 |
| <i>Les laitues</i> | 60 |
| <i>Les chicorées</i> | 63 |
| <i>La mâche</i> | 66 |
| <i>Le pissenlit</i> | 66 |
| <i>Le pourpier</i> | 68 |
| <i>La roquette</i> | 68 |
| <i>Le cresson alénois</i> | 70 |
| <i>Mizuna et mibuna (pour les jardiniers curieux)</i> | 70 |
| <i>Les salades, du jardin à la table</i> | 71 |
| Les autres légumes du jardin | 72 |
| <i>L'aubergine</i> | 72 |
| <i>L'artichaut</i> | 72 |
| <i>La carotte</i> | 72 |
| <i>Le concombre</i> | 74 |
| <i>La courgette</i> | 74 |
| <i>Le fenouil</i> | 77 |
| <i>Haricot, petit pois, fève : les légumineuses</i> | 77 |
| <i>Le maïs doux</i> | 77 |
| <i>La patate douce</i> | 79 |
| <i>Le poivron</i> | 79 |
| <i>La pomme de terre</i> | 81 |
| <i>Les potirons et courges d'hiver</i> | 85 |
| <i>Le salsifis et la scorsonère</i> | 87 |
| <i>La tétragone</i> | 87 |
| <i>La tomate</i> | 89 |

Bien choisir les baies et autres fruits du jardin 91

| | |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Les baies et autres petits fruits | 92 |
| <i>Le cassis</i> | 92 |
| <i>La fraise</i> | 93 |
| <i>La framboise</i> | 93 |
| <i>Les groseilles</i> | 96 |
| <i>La mûre (fruit de la ronce)</i> | 96 |
| <i>La myrtille</i> | 96 |
| <i>Le physalis</i> | 99 |
| <i>Le raisin</i> | 99 |
| Quelques autres baies à découvrir et à cultiver au jardin | 102 |
| La pomme | 105 |

Conserver les fruits et les légumes du jardin en gardant le maximum de vitamines et d'antioxydants 107

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Pour une conservation de courte durée | 108 |
| <i>Où mettre les légumes et les fruits du jardin pour les conserver quelques jours dans les meilleures conditions ?</i> | 109 |
| Conservation de longue durée : stérilisation, congélation, séchage ou lactofermentation ? | 112 |
| <i>Parmi ces procédés, lequel choisir ?</i> | 113 |

Préparer et cuire les légumes du jardin en gardant le maximum de vitamines et d'antioxydants 117

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Éplucher ou pas ? | 118 |
| Couper, râper et mixer les légumes, quel impact sur leur valeur nutritive ? | 119 |
| Cru ou cuit, l'éternel débat | 119 |
| <i>Effet de la cuisson sur la teneur en vitamines</i> | 120 |
| Changer nos habitudes de jardiniers et de consommateurs | 124 |

Conserver les produits du jardin : de la théorie à la pratique 127

| | |
|---------------------------------|-----|
| La congélation..... | 128 |
| <i>Produits concernés</i> | 128 |
| <i>Technique</i> | 128 |
| La stérilisation | 128 |
| Les confitures | 129 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| La déshydratation | 130 |
| La lactofermentation | 130 |
| <i>Conserver les légumes du jardin par lactofermentation</i> | 131 |

Recettes pour cuisiner les produits du jardin les plus bénéfiques 137

| | |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Gratin de bettes | 138 |
| Tarte à l'oignon | 138 |
| Tarte aux légumes verts | 138 |
| Bettes aux tomates | 139 |
| Courgettes aux pousses d'épinards | 139 |
| Salade de barbe de capucin à la mozzarella..... | 140 |
| <i>Cime di rapa</i> (ou fanes de navet) aux anchois | 140 |
| Chou frisé (kale) à la patate douce | 140 |
| Oignons au four | 141 |
| Omelette aux oignons rouges | 141 |
| Riz aux bettes | 142 |
| Bettes aux oignons blancs..... | 142 |
| Épinards au beurre | 142 |
| Fanes de navets aux oignons rouges | 143 |
| Oignons au miso | 143 |
| Salade de pissenlits | 144 |
| Purée soubise | 144 |
| Spaghettis au chou frisé..... | 144 |
| Scarole à la napolitaine | 145 |
| Orecchiettes aux <i>cime di rapa</i> | 145 |

Annexes 147

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Teneur des fruits et des légumes du jardin en leurs principaux nutriments | 148 |
| Références bibliographiques | 152 |
| Fournisseurs | 155 |
| Glossaire | 157 |
| Crédits photographiques | 158 |