COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Une assiette pleine de couleurs pour lutter contre la grisaille

Berne, le 11 novembre 2010. **Le ciel est gris? Mettez de la couleur dans votre assiette! Pour chasser la morosité, rien de tel qu'une potée de légumes multicolore avec des carottes, du céleri, du chou et des tomates ou une coupe remplie de pommes, de pruneaux, de raisins et de poires. Les fruits et les légumes colorés ne sont pas seulement beaux; ils sont également sains grâce aux substances végétales secondaires qu'ils renferment.**

Lorsque le brouillard de novembre enveloppe les maisons de grisaille et assombrit l'humeur, le moment est venu de s'offrir une assiette pleine de couleurs. Avec leurs teintes variées, les fruits et les légumes ne sont pas seulement un régal pour les yeux; ils fournissent également à l'organisme une quantité de substances végétales secondaires extrêmement précieuses. Parmi ces éléments vitaux – la nourriture en contient 10 000 sortes –, on peut notamment citer les caroténoïdes, les flavonoïdes, les sulfides et les glucosinolates. On trouve essentiellement les **caroténoïdes** dans les carottes, les tomates, les légumes verts tels que choux ou épinards et les pamplemousses, les **flavonoïdes** dans les aubergines, le chou rouge, les baies et le raisin rouge, les **sulfides** dans les oignons et le poireau et les **glucosinolates** dans toutes les variétés de chou, le raifort et les radis.

Les substances végétales secondaires donnent aux fruits et aux légumes leur couleur et leur arôme caractéristiques et protègent les plantes contre la lumière du soleil, les bactéries, les champignons, les parasites et les maladies. Absorbées avec la nourriture, elles remplissent toutes sortes de fonctions dans l'organisme humain. La plupart ont un effet anti-inflammatoire et anti-bactérien. C'est ainsi que le corps produit par exemple de la vitamine A à partir des caroténoïdes, une vitamine importante pour la vue et la peau.

Plus la coupe de fruits ou l'assiette de légumes sont colorées, plus le bouquet de ces précieuses substances est varié. Généreusement dosées, les substances végétales secondaires peuvent booster l'organisme pour l'hiver. Une forme de prévention facile et amusante à mettre en œuvre au quotidien, même avec les enfants: combien de couleurs différentes est-ce que j'arrive à réunir sur une assiette? Rouge, jaune, vert, violet et blanc – en combinant les différentes sortes de fruits et de légumes, rien de plus simple! A vous de jouer en laissant libre cours à votre imagination.

Si vous êtes en panne d'inspiration, l'exemple figurant dans l'encadré vous donnera des idées. Pour pimenter les tristes journées d'automne, vous trouverez sur le site www.5parjour.ch toute une moisson d'autres recettes hautes en couleurs, comme celle des «fruits chauds».

((encadré))

Pommes de terre en ratatouille multicolore
(Pour 4 personnes; 2 portions de légumes par personne)

- 4 grosses pommes de terre
- un peu d'huile d'olive
- sel aux herbes
- poivre
- 1 oignon (blanc)
- 1 gousse d'ail (blanc)
- 1 aubergine (violet)
- 1 à 2 courgettes (vert)

Contact: Ligue suisse contre le cancer, Effingerstrasse 40, Case postale, 3001 Berne, Tél. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60, www.5parjour.ch

- 1 poivron jaune (jaune)
- 250 g de tomates (rouge)
- 1 cs de fromage râpé
- ½ bouquet de basilic

Préparation
Laver soigneusement les pommes de terre, les couper en deux dans la longueur et les disposer dans un plat à gratin, face coupée vers le haut. Badigeonner les pommes de terre d'huile d'olive et assaisonner avec le sel aux herbes et le poivre. Faire cuire 30 à 40 minutes dans le four préchauffé à 210°C.

Emincer finement l'oignon et l'ail et les faire revenir dans une poêle sans ajouter de corps gras.

Débiter l'aubergine, les courgettes, le poivron et les tomates en petits dés et les faire revenir rapidement avec l'oignon et l'ail. Répartir la masse sur les pommes de terre.

Saupoudrer de fromage râpé et gratiner une dizaine de minutes à 210 °C.

Garnir de basilic finement ciselé juste avant de servir.

© 5parjour | Vous trouverez d'autres recettes sur http://5parjour.ch/service/recettes/

Informations supplémentaires
«5 par jour» est une campagne de la Ligue suisse contre le cancer et de l'Office fédéral de la santé publique destinée à encourager la consommation de légumes et de fruits. Toutes les informations utiles à son sujet figurent sur le site Internet www.5parjour.ch.

*Les **preneurs de licence** de «5 par jour» sont Apple a day GmbH (www.appleaday.ch), Cap Gourmand (www.capgourmand.ch), Coop (www.coop.ch), Exofrucht (www.exofrucht.ch), FRESH AG.CH (www.freshag.ch), freshbox Switzerland GmbH (www.freshbox.ch), healthy & snacky ag (www.healthyandsnacky.ch), myGoodness International SA, (www.my-smoothie.com), Narimpex AG (www.narimpex.ch), Obipektin AG (www.obipektin.ch), Rammelmeyer AG (www.rammelmeyer.ch), Robert Mutzner AG (www.mutznerag.ch), S'Z take away Schäfer, Biberist (www.sz5.ch) et Zeste Juice Bars SA (www.zeste4life.ch).*

Contact campagne «5 par jour»:
Nicole Bulliard, chargée de communication prévention, 031 389 91 57, media@5parjour.ch