

POURQUOI CONSOMMER DES ALIMENTS SURGELÉS DE CHEZ NOUS ?



Consommer des fruits et légumes cultivés et transformés chez nous comporte de nombreux avantages souvent méconnus !



LES AVANTAGES DES ALIMENTS SURGELÉS

Les légumes surgelés sont cueillis à maturité et à fraîcheur optimale avant d'être transformés rapidement, ce qui assure des produits de haute qualité. Quelques heures après leur récolte, les légumes sont triés, lavés, préparés, blanchis (cuits à la vapeur) et soumis à une température extrêmement basse en quelques minutes.

Les bonnes raisons de consommer des aliments surgelés :

- **Manger local, même l'hiver!** Les fruits et légumes surgelés du Québec nous permettent de jouir d'une grande variété de produits locaux tout au long de l'année.
- **Ils offrent une excellente valeur nutritive et sont savoureux!** La surgélation est une opération 100 % naturelle, puisqu'elle n'emploie ni additifs ni agents de conservation. Étant cueillis à pleine maturité et surgelés immédiatement après la récolte, ils préservent leur fraîcheur, leur saveur, leur couleur et leur valeur nutritive.
- **Ils sont pratiques et prêts à l'emploi!** Déjà lavés, épluchés, coupés et blanchis, les fruits et légumes surgelés sont prêts à être cuisinés sur-le-champ. Également, ils sont facilement divisibles, ce qui permet d'obtenir rapidement le nombre de portions désirées. Ils ont aussi la caractéristique de se conserver longtemps.

- **C'est un choix économique!** Deux kilos de légumes surgelés équivalent à deux kilos de légumes consommés : il n'y a pas de perte en raison de l'équeutage, du nettoyage et de l'épluchage. Aussi, peu importe la saison, les prix des légumes surgelés demeurent stables tout au long de l'année.



POUR ALLER PLUS LOIN

- Consultez le site d'**Arctic Gardens**, une marque de **Bonduelle**, qui offre un choix de légumes surgelés du Québec.
- Consultez la fiche **S'approvisionner localement à l'école**.

