

## 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**.

