

Conseils culinaires

Des études montrent que les français ne consomment pas assez de vitamine.

Seulement 40 % atteignent le minimum de teneurs optimales en vitamines C. Les raisons qui expliquent ce phénomène sont la sous-consommation de fruits et de légumes, mais le facteur principal reste la perte importante de vitamines lors de la cuisson traditionnelle des légumes dans une casserole.

La solution réside dans un mode de préparation plus rapide : l'autocuiseur ou la cocotte minute.

**Volonté Paysanne du Gers
n° 1158 - 16 janvier 2009**