



PLUS DE

Légumes

Marie-Ève Caplette

 NUTRITIONNISTE - DIÉTÉTISTE

Idées pour intégrer plus de légumes aux repas



J'aime les légumes. Non, j'adore les légumes. Vraiment. Mais avant de savoir comment cuisiner, manger beaucoup de légumes voulait dire croquer des mini carottes à chaque jour... ce qui n'est pas super appétissant et très redondant. J'ai tellement abusé de ce légume que mes mains sont devenues jaunes (mes amies du secondaire pourraient en témoigner!).

Un conseil que je donne souvent est de remplir la moitié de son assiette de fruits et légumes à chaque repas. C'est la façon la plus facile de faire le plein de nutriments, d'augmenter notre apport en fibres et d'être rassasié jusqu'au prochain repas. Mais comment faire, à part grignoter des carottes crues ? Voici 23 idées qui, j'espère, pourront vous inspirer !

Bonne découverte,

Marie-Eve

Au déjeuner

1. SMOOTHIE

Pour un smoothie prêt en quelques secondes, mélanger au mélangeur 1 banane, des fruits congelés et du lait. On peut aussi ajouter du yogourt grec afin d'augmenter la teneur en protéines du smoothie, et ainsi être rassasié pendant plus longtemps. Ajouter des légumes tels que des bébés épinards est une excellente façon de manger des légumes sans même y goûter !

- [Smoothie vert](#)



En entrée

2. POTAGE OU SOUPE

La soupe est une super façon de débiter le repas. Quelle soit faite maison ou achetée à l'épicerie, ajoutez encore plus de légumes! C'est une belle occasion pour vider le frigo des légumes qui commencent à perdre de leur vitalité (lire ici passer le céleri ramolli qui traîne depuis plusieurs jours sur la tablette du bas).

- [Soupe minestrone aux légumes](#)
- [Potage vide frigo](#), de Ricardo
- [Potage à la patate douce, lentilles et curcuma](#)
- [10 soupes d'hiver](#), SOS cuisine



3. SOUPE FROIDE

L'été, pourquoi ne pas servir une soupe froide ? Ce rafraîchissant gaspacho au concombre et à l'avocat sera délicieux avant le repas.

4. AVOCAT FARCI

Techniquement, l'avocat est un fruit, mais puisqu'on l'apprête comme un légumes, on a choisi de l'inclure à cette liste. Pour faire différent : Couper un avocat mûr en 2, retirer la chair à l'aide d'une cuillère et la déposer dans un bol. Recouvrir de quelques gouttes de jus de citron. Ajouter à ce bol des petites crevettes, 1 pomme hachée et un peu de yogourt grec nature. Saler, poivrer. Farcir les avocats avec le mélange et servir ½ avocat par personne.

5. TOMATE ET BOCCONCINI

5 ingrédients suffisent pour préparer cette salade simple et rafraichissante. Dans un bol, mélanger des tomates cerises coupées en 2, des tranches de Bocconcini (ou des mini Bocconcini perles), du basilic frais haché de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique. Saler, poivrer, mélanger et servir immédiatement.

En accompagnement

6. OPTER POUR LE CONGELÉ

L'hiver, les légumes surgelés sont beaucoup moins chers que les frais. De plus, ce sont souvent des légumes de chez nous, alors que la plupart des légumes frais sont importés. Et comme ces légumes sont cueillis et surgelés ultra rapidement, ils conservent leur valeur nutritive, leur goût et leur texture (comparativement aux légumes en conserve).

Ma façon préférée de les préparer : dans une poêle ou un wok, faire chauffer un filet d'huile d'olive. Ajouter les légumes congelés et cuire 5 minutes à feu vif. Saler, poivrer. Pour des légumes à l'asiatique : à la fin de la cuisson, ajouter un peu de sauce soya, d'huile de sésame grillée et saupoudrer de graines de sésame.

7. SALSA

Préparer une salsa maison est une façon simple d'ajouter beaucoup de saveur et de couleur à n'importe quel mets. Voici [quelques recettes de salsa à essayer](#), ainsi que les meilleurs façons de les déguster.



8. LÉGUMES GRILLÉS AU FOUR OU SUR LE BBQ

Les courgettes, les aubergines, les poivrons et les champignons sont délicieux grillés. Vous pouvez les trancher, ajouter un filet d'huile et quelques gouttes de vinaigre balsamique, puis les placer sur une plaque à cuisson au four à 400 degrés ou encore directement sur la grille du BBQ. Un délice!

Les légumes grillés auront une texture intéressante ainsi que plus de saveur que les légumes cuits à la vapeur ou bouillis. Avez-vous déjà essayé de faire griller un chou-fleur entier au four? Badigeonnez le chou-fleur d'huile, de poudre de cari et de cassonade, placez au four 30 minutes et vous obtiendrez un chou-fleur caramélisé croquant et savoureux !

- [Brocolis rôtis au citron](#)
- [Légumes grillés au balsamique](#)
- [Choux de Bruxelles et courge poivrée sucrés-salés](#)

9. Crudités

Couper les crudités à l'avance est un truc qui fonctionne à tout coup. On est plus porté à manger des légumes lorsqu'ils sont déjà préparés. Les crudités s'amènent facilement en lunch et peuvent être servies avant le repas avec une trempette. Au retour de l'épicerie, lavez et coupez quelques légumes afin d'en avoir sous la main durant la semaine, sans effort. Vous pouvez aussi préparer des sacs individuels, prêts à être amenés dans le lunch.



10. SALADE DE LÉGUMES

Rien de plus facile que faire une salade : on n'a qu'à mélanger les légumes que nous avons au frigo et agrémenter d'une vinaigrette. Pas de cuisson et peu d'étapes de préparation. Pour faire différent, on peut varier le type de laitue (mesclun, boston, roquette, bébé épinards...), y ajouter des légumes râpés, ou même des fruits. La seule limite est notre créativité !

- [Salade de concombre, radis et feta](#)
- [Salade grecque](#)
- [Salade César – 3 fois moins grasse et sans lactose](#)
- [Salade croquante de céleri-rave aux pommes](#)
- [Salade de chou de cuisine futée](#)

11. FAIRE DES FRITES DE LÉGUMES RACINE

J'adore les panais cuits au four avec un filet d'huile d'olive, de l'ail et du romarin, et les patates douces avec du paprika fumé, de la cannelle et du sel. Pour plus de détails sur la préparation, voir cette recette de [frites de panais et mayonnaise au cari](#).



12. RIZ/COUSCOUS DE CHOU FLEUR

Au robot culinaire, placer le chou fleur et pulser quelques fois afin d'obtenir de petits morceaux de la taille de grains de riz (mais pas de la purée !). Servir cru, ou faire griller sur une plaque à cuisson avec un filet d'huile.

- [Couscous de chou-fleur, de Ricardo](#)

Les intégrer au repas

13. SUR UNE PIZZA

On peut ajouter des poivrons, des oignons et des champignons sur une pizza, mais aussi des asperges, des épinards, des artichauts, des maïs ...

14. FAIRE DES PURÉES

On peut ajouter de la purée de légumes à presque tous les plats! La purée de courge, de chou fleur ou de carotte s'ajoute très bien aux sauces pour les pâtes.

- [Sauce Alfredo, de Cuisine futée](#)
- [Sauce crémeuse à la courge et parmesan, de Pratico-pratiques](#)

15. UNE SAUCE À SPAGHETTI « FULL LÉGUMES »

Ajouter des carottes, des céleris, des poivrons, des courgettes, des champignons, des pois ou des épinards à la sauce à spaghetti lui donnera un petit *boost* en nutriments. S'il y a des enfants ou des

grands difficiles, vous pouvez passer la sauce au pied mélangeur ou au robot culinaire afin que les légumes passent incognito!

16. REMPLACER LE TORTILLA

On peut faire un wrap en enroulant la garniture dans une feuille de laitue Boston.

17. REMPLACER LE PAIN PAR DES TRANCHES DE PATATE DOUCE

Voici une façon originale d'inclure plus de légumes au menu ! [Pour voir la recette, cliquer ici.](#)



19. REMPLACER LA MAYONNAISE

Besoin d'une tartinaide onctueuse et savoureuse? Pourquoi ne pas remplacer la mayonnaise par un avocat pilé, auquel on ajoute quelques gouttes de jus de citron (ou de lime) et de la coriandre. C'est une option nutritive prête en quelques minutes seulement qui permet de faire différent.

20. DES CHAMPIGNONS POUR DIMINUER LA VIANDE HACHÉE

Les champignons hachés ont une texture qui ressemble à la viande hachée. On peut donc diminuer la quantité de viande et augmenter les légumes en remplaçant une partie de la viande par des champignons. Un truc futé! Essayez-le pour vos burgers, vos tacos ou vos pains farcis.

Remplacer les pâtes

21. ESSAYER LA COURGE SPAGHETTI

La courge spaghetti se cuit au four, et lorsqu'on gratte à la fourchette, sa chair se défait tel des spaghettis. Ensuite, on peut l'utiliser comme on utiliserait des pâtes.

21. FAIRE DES NOUILLES DE COURGETTE

Faire des nouilles de courgette est une option pour bonifier un plat de pâtes de quelques portions de légumes supplémentaires. Il suffit de couper le légume à l'aide d'un spiraliseur ou d'un économiseur (épluche-légumes), puis de le manger comme on mangerait des pâtes. Vous pouvez retrouver des spiraliseurs pour quelques dollars dans tous les magasins d'articles de cuisine.

Des légumes au dessert ?

22. AJOUTER DE LA PURÉE OU DES LÉGUMES RÂPÉS

Les carottes, les courgettes et les pommes râpées s'ajoutent très bien aux desserts, comme les muffins, les pains et les gâteaux par exemple.

- [Muffins double chocolat aux courgettes](#)
- [Gâteau aux carottes et ananas](#)

Et toi, quelle est ta façon préférée de manger les légumes?

Note tes idées préférées pour te faciliter la tâche lorsque tu seras moins inspiré.