



MARIE-ÈVE
nutritionniste
diététiste
Caplette

P L U S D E

légumes

Les légumes sont de super alliés pour notre santé. Ils aident notre corps à combattre les infections, la fatigue et la déprime, en plus de nous aider à être rassasié jusqu'au prochain repas. Pour être en pleine forme, la meilleure solution est d'en inclure à chaque repas, et de les varier ! Voici plusieurs façons de les intégrer au menu, du déjeuner au souper.

03 Déjeuner

06 En entrée

09 En accompagnement

12 Les intégrer aux repas

16 Remplacer les pâtes

17 Au dessert



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. Les légumes se camouflent très bien dans un smoothie !

Le truc, c'est d'ajouter un légume de la même couleur que les fruits de notre smoothie pour le faire passer inaperçu :

- Une carotte dans un smoothie aux pêches, à la mangue, à l'ananas et/ou aux clémentines
- ½ feuille de chou frisé (kale) et/ou ½ avocat dans un smoothie au kiwi
- De la betterave ou du chou rouge dans un smoothie aux petits fruits
- Les bébés épinards se camouflent bien dans n'importe quelle recette !
 - [Smoothie vert](#)
 - [Je t'invite à lire mon article sur le sujet !](#)





Déjeuner salé

Bien qu'on y pense moins d'embée, il y a plusieurs façons d'intégrer les légumes dans nos déjeuners. Si vous êtes plus du type « salé » au déjeuner, ces idées sont pour vous!

- Se cuisiner une omelette avec plein de légumes. Vous y ajoutez vos légumes préférés, tout simplement!
 - Omelette aux légumes, de Châtelaine
- Dans un wrap, avec des oeufs ou des légumineuses. Les tomates, l'avocat, la laitue ou les poivrons s'incorporent très bien dans ce type de recettes.
 - Wrap déjeuner
- En tartines. Les rôties garnies d'un avocat sont très tendance. Vous pouvez y ajouter les aromates désirés (j'adore la sriracha et le jus de lime)! Aussi, les patates douces remplacent bien le pain au déjeuner!
 - Toasts à l'avocat
 - Toasts de patate douce





"ON EST PLUS
PORTÉ À MANGER
DES LÉGUMES
LORSQU'ILS SONT
DÉJÀ PRÉPARÉS"

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). Vous pouvez vous cuisiner une soupe repas super rapide et plein de légumes avec 4 ingrédients : 1 conserve de légumineuses au choix, 1 sac de légumes surgelés au choix, 1 conserve de tomates en dés et de l'eau (ou du bouillon de légumes). Ajoutez-y les épices et fines herbes que vous préférez. Faire chauffer le tout 10 minutes, et c'est prêt!

D'autres idées:

- [Soupe minestrone aux légumes](#)
- [Potage vert aux pois et épinards](#)
- [Potage de courge et panais](#)
- [Potage à la patate douce](#)
- [Potage vide frigo](#), de *Ricardo*
- [10 soupes d'hiver](#), de *SOS cuisine*





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.

Légumes farcis

- Avocat farci (techniquement, l'avocat est un fruit, mais puisqu'on l'apprête comme un légume, j'ai choisi de l'inclure à cette liste)
- Endives farcies

Tomates & bocconcini

Pour une salade rafraichissante, utilisez les mêmes ingrédients que ceux de ma couronne des fêtes, mais mélangez-les dans un bol, tout simplement ! 5 ingrédients suffisent pour créer cette délicieuse salade. Ajoutez-y du maïs et des épinards et vous obtiendrez ma salade de maïs, tomates et bocconcini !

Canapés

Ma recette de canapé d'aubergine est tout aussi surprenante que savoureuse ! C'est une bonne façon d'appivoiser ce légume mal-aimé, en lui donnant du goût.



**"OSEZ VARIER LES
TEXTURES, LES
COULEURS ET LES
COMBINAISONS"**

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.



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. Vous pouvez aussi créer la vôtre en utilisant vos fruits & légumes favoris !

- [Salsa soleil](#)
- [Salsa aux pêches](#)
- [Salsa fraises & avocats](#)

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, faire griller sur une plaque à cuisson avec un filet d'huile ou cuire dans la poêle. On ne goût presque pas la différence avec du riz blanc!

- [Couscous de chou-fleur](#), de *Ricardo*
- [Riz de chou-fleur frit](#), de *Kraft*

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.



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 colorée

Légumes grillés

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°F 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, de Coup de pouce
- Légumes grillés au balsamique, de Coup de pouce
- Choux de Bruxelles et courge poivrée sucrés-salés



Frites ou chips de légumes racines

En cuisant ces légumes au four, vous obtiendrez un résultat moins gras que les versions du commerce ou du restaurant, mais tout aussi croustillant!

- Frites de panais et mayonnaise au cari
- Chips de légumes racines

Pour la pizza

On peut ajouter des poivrons, des oignons et des champignons sur une pizza, mais aussi des asperges, des épinards, des artichauts, des maïs... Ajoutez aussi des légumes feuillus comme de la roquette après la cuisson!

Autre possibilité : faites votre propre pâte à pizza à partir de chou-fleur ou de zucchini !



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*



Sauce à spaghetti

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!



Remplacer le tortilla

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

Remplacer la mayonnaise

Besoin d'une tartinade 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.

Vous pouvez aussi remplacer la mayonnaise par du houmous aux légumes, comme mon houmous aux betteraves !



En croquettes

Une façon originale d'intégrer les légumes au centre de l'assiette ! En plus, elles se congèlent super bien.

Parfait pour les journées pressées.

- Croquettes de légumes
- Croquettes de légumes, de *Josée di Stasio*
- Galettes de patates douces et tofu, de *Ricardo*



Légumes farcis version repas

On connaît tous bien les fameuses pommes de terre farcies avec de la crème sûre et du bacon et du fromage.

Mais on peut aussi innover ! Certaines versions sont un repas en soi :

- Patate douce farcie au poulet satay
- Courgette farcie au veau, de *Ricardo*
- Poivrons farcis au tempeh





**"SI POSSIBLE,
OPTEZ POUR DES
LÉGUMES DE
SAISON. ILS SONT
MOINS CHERS ET
PLUS
SAVOUREUX"**

Courge spaghetti

La courge spaghetti se cuit au four*, et lorsqu'on la gratte à la fourchette, sa chair se défait tel des spaghettis.

Ensuite, on peut l'utiliser comme on utiliserait des pâtes, autant à la façon d'un spaghetti que dans mon pad thaï, par exemple.

Son goût est très neutre et on ne devine presque pas la différence, comparativement à des pâtes. Une bonne idée pour faire changement !

*Couper la courge en 2 sur la longueur. Badigeonner l'intérieur d'huile d'olive, de sel et de poivre. Cuire, l'intérieur vers la plaque, 45 minutes à 375°F ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre à la pointe d'un couteau.



Faire des nouilles de légumes

Il est facile de donner une forme de nouilles à plusieurs légumes :

- Courgettes au poulet, pesto et tomates cerises, par Zeste
- Carbonara de patates douces aux champignons et épinards, par Zeste
- Panais à la pancetta, par Zeste
- Bœuf aux spaghettis de carottes et de courgettes, par Zeste
- Courge butternut. Taillez, puis cuisez les nouilles.
- Céleri-rave. Mangez les nouilles crues ou cuites.

Vous pouvez retrouver des spiraliseurs pour quelques dollars dans tous les magasins d'articles de cuisine. Il est aussi possible d'utiliser un économe (épluche-légumes). Vous obtiendrez des nouilles plus larges.

Ajouter de la purée ou des légumes râpés

Les carottes, les courgettes, les patates douces et les betteraves, râpées ou en purée, 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
- Tarte à la betterave, mangue & citron
- Muffins à la patate douce et aux canneberges, de *Savourer*
- Muffins chocolat-betterave de *Stéphanie Côté, nutritionniste*



EN ESPÉRANT QUE
CE DOCUMENT
VOUS DONNE DE
L'INSPIRATION
POUR VOS
PROCHAINS
REPAS!

