

Comment facilement intégrer des légumes au quotidien dans les repas ?



A quoi servent les légumes dans votre assiette ?

Les légumes apportent des **fibres** qui ont plusieurs rôles dans l'organisme :

- ils participent à la sensation de **satiété**,
- ils facilitent le **transit** et luttent contre la constipation,
- ils luttent contre les **maladies cardiovasculaires**,
- associés aux féculents, ils aident à **réguler la glycémie** en ralentissant l'absorption des glucides.

Les légumes vous apportent également des vitamines essentielles telle que la **vitamine C**.



Nous vous conseillons de consommer des repas ayant systématiquement la mixité, c'est-à-dire des légumes **ET** des féculents.

Les crudités :

Rapides et faciles à préparer car elles ne demandent pas de cuisson, même si souvent cela est plus facile l'été que l'hiver à cause de la saisonnalité.

Sous quelle forme ? En **salade**, **râpé**, ou en **bâtonnets**, avec l'assaisonnement approprié en fonction des goûts de chacun et contraintes alimentaires (sans sel par exemple).

Beaucoup de supermarchés proposent des produits prélavés, voir pré-coupés ou déjà râpés, en sachet, pour vous permettre de gagner du temps dans votre quotidien. En revanche cela peut augmenter le prix de ces produits qui sont souvent moins chers au kilo ou en vrac (comme les carottes par exemple).



Les crudités :

- Carotte
- Concombre
- Poivron
- Tomate
- Radis
- Tout type de salade (verte, roquette, mâche, pousses d'épinards...)
- Fenouil
- Endive
- Chou rouge ou blanc
- Pousses d'épinards
- Betterave (cuit ou cru en fines lamelles)
- Haricot vert (cuit)
- Poireau (cuit)
- ...



Les surgelés :

- Poivron
- Courgette
- Oignon
- Epinard (en branches, hachés)
- Brocoli, chou-fleur
- Petit-pois
- Cœurs d'artichaut
- Potiron
- Haricot vert
- Poireau
- Ratatouille
- Légumes du soleil
- Légumes grillés
- Mélanges de légumes cuisinés et poêlés de légumes (attention toutefois au sel, matières grasses, sucre ajouté et autres additifs)

Les légumes surgelés :

Très pratiques au quotidien, peu cher et rapides à préparer, les légumes surgelés sont **une bonne alternative aux légumes frais**. Souvent il y a du choix, nature ou déjà cuisiné (attention toutefois au sel et aux additifs pour les surgelés cuisinés).



Les conserves de légumes :

Les légumes en conserves permettent également un ajout de légumes dans vos repas. Peu chers, et avec l'avantage d'exister en **petites portions** pour éviter le gâchis alimentaire, les légumes en conserves sont rapides à préparer. L'inconvénient est la présence fréquente de sel, parfois de sucre. Nous vous conseillons donc de bien vérifier les étiquettes pour être sûre de la contenance des conserves et d'**alterner** avec des légumes surgelés et frais.

Les **tomates** (entières pelées, en dés, coulis) représentent la petite exception des légumes en conserves car souvent cueillies à pleine maturité, et sans matière grasse ou sel ajoutés, elles constituent un apport en légumes intéressant dans vos préparations.

Remarque : le maïs appartient à la famille des féculents et vous apportera plutôt des glucides.

Les conserves :

- Haricots verts
- Petits pois
- Champignons
- Carottes
- Mélanges de légumes (macédoine, parisienne...)