

30 recettes de

SOUPES

et potages

Diététiques et pour petits budgets



COMMENT MANGER PLUS
DE LÉGUMES EN HIVER
AVEC PLAISIR ET SANS SE RUINER ?



Ophélie CHESNEAU LAMOTTE

Diététicienne Nutritionniste

30 Recettes

Soupes et Potages

Diététiques et pour petits budgets

Titre original : 30 Recettes Soupes & Potages - Diététiques & pour petits budgets

Auteur : Ophélie CHESNEAU LAMOTTE

Illustrations : Mme Ophélie CHESNEAU LAMOTTE avec CANVA PRO

Photographies : Mme Ophélie CHESNEAU LAMOTTE

Tous droits réservés

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit du texte et/ou de la nomenclature contenue dans le présent ouvrage, et qui sont la propriété de l'auteur est strictement interdite.

Dépôt légal : Janvier 2023

Version N°4 – Janvier 2024

ISBN : 978-2-9586493-7-1

Marque éditoriale : Mme Ophélie Chesneau Lamotte





Dans une **démarche écologique** et progressive vers une alimentation durable, **les photos de cette collection seront disponibles sur QR Code.**

Bien que nous ayons conscience que l'utilisation de serveurs pour les données numériques soit également émettrice de gaz à effet de serre, nous pensons que le choix d'un papier plus léger vous permettra aussi d'avoir accès à un livre plus léger et plus économique.



Collection



Table des matières

À propos de l'auteur	6
Au cœur de l'hiver	7
Des Français en difficulté.....	7
Comment manger plus de légumes en hiver?	8
Comment a été calculé le prix par bol?	9
Dans le chaudron de l'histoire.....	11
Se mettre en appétit	13
Les sensations alimentaires.....	14
Comment déguster un plat ?	15
Passons en cuisine.....	17
Classique aux 3 légumes	18
La même en 5 légumes	20
Pointes d'asperges vertes.....	22
Betteraves rouges et gingembre	24
Champignons forestiers.....	26
Crème de la Comtesse Du Barry	28
Crème de brocolis lactée	30
Carottes et Purée de céleri	32
Poireaux et pomme de terre	34
Courges d'automne au curry	36
Tomates anciennes	38
Soupe à l'oseille	40
Soupe à l'oignon gratinée.....	42
Chinoise au poulet	44
Potée de choux aux tranches de lard	46
Saumon à l'aneth	48
Paysanne aux poireaux.....	50
Poule et vermicelles.....	52
Velouté de châtaignes au lard grillé.....	54
Bœuf et carottes	56
Potiron et chèvre frais	58

Carottes aux haricots noirs	60
Lentilles Corail et tomates	62
Patate douce et lentilles vertes	64
Grand-mère Bichette.....	66
Mélange de légumes et riz sauvage.....	68
Façon légumes couscous	70
Minestrone aux légumes	72
Crème de petit pois.....	74
Tomate boulgour à la Féta	76
La boîte à outils	78
Le choix des ingrédients.....	78
Mes indispensables.....	80
Les appareils de cuisson.....	81
La préparation du potage	82
Les quantités à préparer.....	83
Conserver mon potage	84
Focus sur les légumes	85
La pomme de terre	93
Les bouillons	94
Les matières grasses	96
Les croûtons.....	99
Foire aux questions.....	100
Dans la même collection	103
Remerciements.....	104
Bibliographie	104

À propos de l'auteur

Découvrez Ophélie LAMOTTE, diététicienne nutritionniste praticienne en libérale depuis près de dix ans. Diplômée en psychologie et pédagogie du comportement alimentaire, à l'université de Dijon, elle accompagne de nombreux patients dans son cabinet, traitant des problèmes de poids, des troubles du comportement alimentaire, ainsi que des pathologies métaboliques, rénales et digestives.

Mme LAMOTTE joue un rôle actif dans la prévention de la nutrition en participant à des missions d'interventions visant à sensibiliser et éduquer sur les bienfaits d'une alimentation équilibrée et durable. En tant qu'auteure de livres et créatrice de contenu, Ophélie LAMOTTE s'efforce de rendre la diététique accessible à tous, cherchant à guider chacun vers une relation positive avec la nourriture et promouvant ainsi un mode de vie sain et durable.

Forte de son expérience professionnelle, Ophélie LAMOTTE incarne ses convictions au quotidien. En tant que mère de deux enfants, elle et son mari résident à la campagne, privilégiant une alimentation locale, de saison et durable. Leur mode de vie inclut l'élevage de poules et de chèvres, un potager et un verger en permaculture. La passion d'Ophélie pour la fermentation, la fabrication de fromages et du pain contribue à leur alimentation.

À travers ces pages, Ophélie LAMOTTE vous touche et vous sensibiliser pour que vos choix deviennent plus bénéfiques pour vous.



facebook

@cuisineophelie



Blog Diét.

lamotte-dieteticienne.com



Youtube

@cuisineophelie

Vous avez des remarques ou suggestions, n'hésitez pas à m'écrire via le site internet ou la page Facebook.



Au cœur de l'hiver

Des Français en difficulté

Au cœur de l'hiver, alors que le froid s'installe et que les journées raccourcissent, mon cabinet diététique devient un lieu de rencontre avec des patients portés par des préoccupations alimentaires assez similaires.

Les mêmes problématiques se retrouvent dans leur discours avec cependant quelques nuances en raison des contraintes personnelles propres à chacun: *"N'auriez-vous pas des idées de menus ?"*, *"Des potages pour varier mes légumes en hiver ?"*, *"Comment concilier travail et cuisine quand on manque de temps ?"*. *" Voyez-vous, je n'ai pas beaucoup de temps le soir et je suis fatiguée. Parfois, je suis tellement épuisée, que je n'en ai plus le courage de préparer à manger et pourtant c'est*

tellement important de bien manger."

Ces questions, récurrentes, traduisent les défis que chacun affronte au quotidien.

En sondant ces préoccupations, se dessinent des constats criants. L'épuisement général, le manque de temps et des journées toujours trop courtes, les contraintes budgétaires qui se sont encore plus marquées ces derniers temps, et cette illusion tenace selon laquelle les légumes frais sont un luxe inaccessible quel que soit la saison aujourd'hui. Pourtant, la vérité est tout autre : **les légumes** restent le groupe alimentaire le plus économique, mais chuuuut je ne vais pas tout de suite

m'opposer si telle était, vous aussi, votre impression.

Très souvent aussi, nous tournons en rond dans notre alimentation. Nous préparons les mêmes plats chaque semaine, nous manquons d'idées nouvelles!

Le constat est là, **les français ne mangent pas assez de légumes**, en hiver comme en été d'ailleurs.

D'après l'enquête du Centre de recherche pour l'étude et l'observation

des conditions de vie (Crédoc) sur les "Comportements et consommations alimentaires en France en 2019" publié en mars 2021, la consommation de légumes a très légèrement augmenté entre 2010 et 2019. Avec seulement 3 g/jour chez les enfants et 5 g/jour chez les adultes **en plus**, on reste toujours à une moyenne de 350gr par jour au lieu des 400 grammes recommandés (5 portions de fruits et légumes de 80 grammes).

Comment manger plus de légumes en hiver?

Ainsi naît ce recueil, une réponse à ces dilemmes de l'hiver : "30 recettes de soupes et potages diététiques et pour petits budgets". Bien au-delà d'une simple compilation de recettes, ce 2nd volet de la collection **"SESAME Savoir Equilibrer Son Alimentation : Mon essentiel"** est consacré **aux soupes et aux potages**. Il se veut être un guide pratique, une exploration des réponses concrètes à ces défis du quotidien. En parcourant ces pages, préparez-vous à découvrir bien plus que des idées de repas chauds et réconfortants. Chaque bol de soupe devient une solution économique et nutritionnelle, une invitation à dépasser les barrières perçues et à redécouvrir le plaisir simple de manger sainement, même en hiver.

Ce **second volet** est là pour vous **aider à augmenter votre consommation de**

légumes en hiver, à manger mieux grâce à des solutions et des conseils qui vous permettront de gagner du temps et sans vous ruiner. Il est un peu plus axé **nutrition** que le premier volume autour des apéritifs. Et le **volet numéro 3** de la collection se concentre sur les légumes d'été. Mais chaque chose en son temps!

Parce que oui, **bonne nouvelle**, les potages peuvent être complets nutritionnellement et être préparés très rapidement. Ils peuvent être cuits avec peu ou sans surveillance et en plus pour quelques Euros pour l'ensemble de la famille. En prolongeant le repas adéquatement, nous pouvons dîner pour moins de 1€ par personne et de manière équilibrée. Il s'agira simplement, de revoir la composition de la suite du repas. Et le tour est joué !

Vous trouverez dans ce livre **une boîte à outils** contenant diverses solutions et techniques pour **préserver la qualité nutritionnelle** de vos légumes, **comment gagner du temps en préparation** ou encore **les alternatives possibles** sans réduire la qualité de vos produits.

Je vous propose aussi de vous **mettre en appétit**, d'éveiller et utiliser **vos 5 sens** pour **déguster vos plats** et notamment ici vos potages. Parce que la diététique, c'est toujours un art de manger, un mode de vie sain qui prend soin de son corps et son esprit. Et prendre plaisir à manger, c'est clairement diététique!

Chaque **Fiche Potage** est accompagnée **de suggestions** pour compléter son repas efficacement. Un petit focus légumes vous informe aussi

de la qualité nutritionnelle du légume phare de la recette. Vous trouverez le prix par bol, les temps de préparation et cuisson, une fiche ludique et claire. Enfin, la traditionnelle **"Foire aux questions"** viendra terminer ce livre en répondant aux questions les plus communes avant de vous inviter à vous projeter au printemps et vers l'été avec le tome N°3 autour des **salades composées**.

Cette collection se veut écologique! J'ai choisi un papier blanc de qualité standard permettant l'impression uniquement d'illustrations couleurs. Et pour que cet ouvrage reste **un vrai livre de recettes**, un **QR code** est disponible sur la plupart des recettes pour accéder **aux photos**. Ainsi, vous pouvez, à un prix modeste, accéder à un ouvrage technique et plus responsable.

Comment a été calculé le prix par bol?

Le coût de fabrication de chaque potage est indiqué sur chacune des recettes. **Le prix est exprimé en Euros, par bol de 250ml**. L'ensemble des **prix des ingrédients**, a été relevé, dans la région de l'Orne (Normandie) et à l'automne 2023.

Ont été retenus pour le calcul:

- Des ingrédients dits de "premiers prix" d'une part,
- D'autres dits de "culture biologique" d'autre part,
- En grande surface, magasins bios et marchés locaux,
- Qu'ils soient frais, secs, en conserves ou surgelés,

Cela a permis d'établir une moyenne au kilo.

Ont été écartés, les ingrédients hors de saison et ceux qui viennent de l'autre bout de la planète. Le coût énergétique lié au stockage, au lavage et à la cuisson n'est pas inclus. Si vous disposez d'un

potager par exemple ou que vous récupérez des paniers anti-gaspi, vous pouvez réduire le coût de fabrication de vos potages.



Récap'

- **30 recettes de potages économiques et variées** contenant :
 - ♥ Des informations nutritionnelles,
 - ♥ Une estimation de coût de fabrication,
 - ♥ Comment poursuivre son repas...
 - ♥ Une indication saisonnière ,
 - ♥ Une photo en accès QR code.
- **Un point complet sur les ingrédients** contenant :
 - ♥ La disponibilité commerciale des légumes,
 - ♥ L'optimisation de la qualité nutritionnelle,
 - ♥ Les recommandations nutritionnelles françaises 2021-2023,
 - ♥ Des informations sur les ingrédients annexes.
- **Un FAQ** pour répondre à vos questions



Dans le chaudron de l'histoire

La soupe est sans aucun doute le plat le plus ancien. Au début, lorsque l'Homme a commencé à maîtriser le feu et à cuire des aliments, il a "élaboré" ses premières recettes. Cuits dans l'eau, les ingrédients lui donnaient du goût et puis la "préparation" était maintenue chaude durant des heures.

Longtemps considérée comme populaire **la soupe** désignait une tranche de pain sur laquelle on verse du bouillon. Elle paraît rustique et plus connotée à la pauvreté.

Le terme **potage**, selon le Robert, désigne *"un bouillon dans lequel on a fait cuire des aliments solides, le plus souvent coupés fin ou passés"*. Aujourd'hui, il est un terme qui englobe toutes les préparations chaudes ou froides à base de légumes en morceaux ou mixés mais il paraît plus raffiné et plus élaboré que son homologue de soupe. Un grand nombre de plats peuvent être regroupés dans la famille **des soupes et des potages**.

Beaucoup d'appellations différentes recouvrent ces plats, les principaux étant les suivants :

- ♥ **Le bouillon** est une préparation de légumes, de viandes, qui sera passée et donc exempt de tout morceau. C'est un liquide ! Il sert souvent de base à d'autres soupes.
- ♥ **La crème** est une préparation de légumes, de viandes, poissons qui sera finement mixée puis liée avec un ajout de crème.
- ♥ **Le velouté** est une préparation de légumes, de viandes, poissons et dont l'onctuosité est obtenue par l'addition d'un roux, d'un jaune d'œuf et d'une crème fraîche.
- ♥ **Le consommé** est un bouillon délicat, totalement limpide et dégraissé garni d'ingrédients nobles.
- ♥ **La bisque** est un velouté très raffiné préparé à base de carapaces de crustacés. Elle est généralement plus luxueuse et riche en saveurs.

Dans ce livre, je vous présente 30 recettes de **soupes, potages, crèmes et veloutés**. Elles sont classées par catégories :

- ♥ Les 100% légumes,
- ♥ Les complets et,
- ♥ Les légumineuses & céréales.

Vous pourrez les accompagner de pain, croûtons, fromages, crèmes et selon leur composition ils pourront être votre plat unique avant de clore votre repas avec le dessert de votre choix.





Se mettre en appétit

Les aliments servent à couvrir des **besoins physiologiques**. Ils permettent de maintenir notre organisme, de restaurer ou de préserver l'homéostasie. C'est-à-dire les différentes constantes (par exemple la température) de notre système intérieur. C'est, tout simplement aussi vital que l'air, l'eau, le sommeil, aller aux toilettes...

Cependant, nous avons d'autres besoins à couvrir, comme le met en évidence **la pyramide de Maslow**. Des besoins, donc physiologiques, mais, des **besoins de sécurité, d'appartenance, d'estime et d'accomplissement de soi**. Ces besoins ne sont plus seulement

physiologiques, ils sont en rapport avec nos sentiments et nos émotions.

Depuis des décennies, la diététique et la nutrition ont été accablées sur les désordres physiologiques. Des recommandations nutritionnelles ont été proposées en ce sens. Cependant, elles ont souvent été mal comprises par les médias ou les magazines jusqu'à même produire des injonctions ou à cultiver des idées reçues. Ainsi, nous évitons ou supprimons la pomme de terre dans le potage ou la cuillère d'huile pour rissoler les oignons parce qu'ils feraient grossir. Il s'agit là, d'un exemple mais nous sommes capables d'ériger une quantité de règles, plus ou moins drastiques qui dans la majorité des cas réduisent la qualité de vie.

La **restriction cognitive** est le "*Contrôle de son alimentation dans le but de perdre ou ne pas prendre de poids, par des efforts volontaires pouvant générer frustration et culpabilité*". Nous l'avons vu dans le premier volume de cette collection consacré aux apéritifs.

De plus en plus de diététiciens intègrent dans leurs prises en charge ces **dimensions psychologiques et sensorielles**. Car, vous l'aurez compris se nourrir est un acte plus complexe que d'avaler des aliments.

Ce n'est pas en quelques lignes dans cet ouvrage, que ces dimensions peuvent être traitées. Votre diététicien est là pour vous aider ! Là,

Les sensations alimentaires

La **faim** est une sensation, purement physique. Elle peut s'exprimer par l'estomac qui gargouille, une sensation de creux ou de vide, des difficultés à se concentrer, une baisse d'énergie, et tant d'autres. Cette faim, nous conduit à une forme d'envie de manger et nous invite vers l'acte alimentaire. Si nous n'avons jamais faim ni envie de manger, nous serions incapables d'avaler quoi que ce soit et de vivre. L'envie de manger est donc normale et naturelle ! Nous allons donc commencer à manger. En quelques instants, pas plus que quelques bouchées, ces signes faiblissent et disparaissent. Nous n'avons pas pour

pour vous accompagner et vous encourager à multiplier vos expériences alimentaires, à apprendre à vous faire confiance et à retrouver votre équilibre.

En attendant, je vous invite, si vous ne l'avez jamais fait, à **vous mettre en appétit** pour déguster votre potage. Un exercice parmi tant d'autres ! Être dans l'instant présent pour profiter pleinement de votre plat, au travers **des 5 sens**. C'est ce que l'on appelle la **pleine conscience**. Vous allez expérimenter le fait de se nourrir "l'esprit".

Avant cela, j'aimerais rappeler la définition de la faim, du rassasiement et de la satiété pour y voir plus clair.

autant perdu **l'envie de manger** et fort heureusement car s'arrêter à ce stade serait une erreur parce que nous n'avons pas assez mangé.

Le rassasiement est une sensation non physique. Cela se passe strictement dans la tête. Être rassasié, c'est **la fin de l'envie de manger** et qui marque l'arrêt naturel du repas. Être attentif à ce que l'on mange nous permet de stopper l'acte alimentaire au bon moment et très certainement être plus en cohérence avec nos besoins physiologiques.

La satiété est un stade de non-faim.

Comment déguster un plat ?



Pour profiter pleinement de ce que l'on mange, cultiver notre attention autour du repas et mettre en éveil nos 5 sens seront importants !

Ici, nous le ferons autour des potages mais vous pouvez le reproduire avec bien d'autres aliments ou plats qui vous feront plaisir.

Pour commencer, écarter tout ce qui pourrait perturber votre repas sera essentiel: Eloigner les tablettes, éteindre les téléphones portables, se débarrasser de contraintes diverses, éloigner nos pensées négatives. Ceci vous aidera **à être et rester dans l'instant présent!** Et à prêter de l'attention à votre assiette et ce qui se passe à proximité.

Ensuite, éveiller ses 5 sens peut s'effectuer par ces quelques astuces:

- ♥ **La vue** : Choisissez le bol qui vous plaît ! Votre table et votre place vous plaisent-elles ? Avez-vous besoin d'un petit fond sonore ? Est-ce chaleureux, et confortable comme vous aimez ? Puis, servez-vous et regardez votre place, votre bol, regardez fumer votre potage. Regardez !
- ♥ **L'odorat** : la soupe doit être bien chaude, fumante même. Avec votre main, balayez au-dessus du bol vers votre nez. Amenez les odeurs jusqu'à votre nez. Vous pouvez alors sentir ce qu'elles dégagent. Identifiez-les !
- ♥ **Le toucher** : Toucher quoi ? Votre bol. Il est chaud, n'est-ce pas ? Très chaud ? Que vous procure cette chaleur entre vos mains ? Est-elle plaisante ? Vous avez du pain, des croutons ? Touchez-les aussi et prenez conscience de ce que tout cela dégage. Petite pause d'une mini seconde... Vous avez faim ? Ressentez-vous des choses dans votre ventre. Que se passe-t-il dans votre bouche ? Est-ce que vous salivez ?
- ♥ **Le goût** : C'est le moment de goûter. Attention, si c'est trop chaud... Mélangez avec votre cuillère à soupe et prenez encore quelques secondes peut être pour regarder, sentir et toucher. Ne partez pas, restez là ! Reconcentrez-vous ! Vous pouvez alors approcher la cuillère de la bouche et goûter. Quelles

saveurs reconnaissez-vous ? Combien y en a-t-il d'ailleurs ? Quelles textures ? Croquez, mastiquez, avalez et prenez conscience des textures et saveurs.

- ♥ **L'ouïe** : Pendant que vous goûtez, des bruits vont atteindre vos oreilles. Ceux du croquant et du croustillant. Prenez conscience aussi de ces bruits. Découvrez-les !

C'est à vous maintenant!

A vous de jouer !

Faites le vide, mettez-vous à votre aise.

Consommez tranquillement votre potage, prenez votre temps et goûtez, sentez plusieurs fois. Après 8 ou 10 bouchées, est-ce que vous salivez de la même manière ?

Évaluez votre envie de manger sur une échelle de 0 à 10 (0 = je n'ai absolument pas envie / 10 = j'ai fortement envie) avant la dégustation et une nouvelle fois après 8 ou 10 bouchées. Comparez vos notes. Observez-vous des différences ?

Essayez d'en tirer des conclusions et si vous avez besoin d'aide, demandez conseils à votre diététicien.



Passons en cuisine



Les 100% légumes
Classique aux 3 légumes



Les ingrédients



*Bouillon
1000 ml*



*Poireaux
Carotte
Céleri*

400 gr



de légumes



Et 1 pomme de terre

Poivre en grains



Classique 3 légumes

Les 100% légumes
Mise en œuvre

	4 à 5 bols
	20 à 25 mn
	15 mn



0.18€

SEPT. - MARS

- ♥ Couper les légumes en petits dés
- ♥ Placer dans la casserole
- ♥ Ajouter le bouillon
- ♥ Mijoter pendant 15 mn
- ♥ Couvrir avec un couvercle
- ♥ Assaisonner
- ♥ Mixer ou pas.



Agrémentez votre bol avec 1 cuillère à café de crème fraîche et de plusieurs croûtons de pain maison ou de votre artisan boulanger.

Vous pouvez finir votre dîner avec un peu de fromage et un fruit cru en fonction de votre rassasiement.



Trois légumes de base et un féculent ! Le potage classique "Poireaux, carottes, pommes de terre". Moi, j'ajoute un peu de céleri branche pour son petit goût. Ce potage est l'un des plus économique et rapide à réaliser. C'est pour ça que nous commençons par celui-là.



SCAN ME

Les 100% légumes
La même en 5 légumes



Les ingrédients

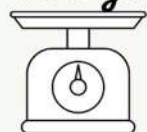


Bouillon
1000 ml



Poireaux
Carotte
Céleri
Courge
Navet

400 gr



de légumes

Et 1 pomme de terre

Poivre en grains



La même en 5 légumes

Les 100% légumes
Mise en œuvre

	4 à 5 bols
	25 à 30 mn
	15 mn



SEPT. - MARS

- ♥ Couper les légumes en petits dés
- ♥ Placer dans la casserole
- ♥ Ajouter le bouillon
- ♥ Mijoter pendant 15 mn
- ♥ Couvrir avec un couvercle
- ♥ Assaisonner
- ♥ Mixer ou pas



"La même en 5 légumes". C'est un peu facile ça ... Je vous l'accorde ! Ce potage contiendra 2 légumes de saison supplémentaires : **La courge et le navet.** Très économes, tous ces légumes se conservent longtemps dans un endroit frais. Pensez aux butternut, potimarron, potiron ... Variez les dosages de chacun, vous n'aurez jamais le même potage. Et pour quelques centimes d'euros, vous avez ici un cocktail de minéraux essentiels à notre santé.



Ajoutez une cuillère à café de crème fraîche. Une simple cuillère à café suffit par bol !

Ajoutez des toasts de pains rassis pour le croquant.

Complétez votre repas par exemple avec 1 œuf cocotte et terminez par un fruit votre repas si votre envie de manger est encore présente.



SCAN ME

Pointes d'asperges vertes



Les ingrédients



Bouillon
1000 ml



Asperges vertes

400 gr



de légumes

1 Oignon jaune



Et 1 pomme de terre

1 C à S. d'huile d'olive

Poivre en grains

1 C à S. Crème fraîche



Pointes d'asperges vertes

Les 100% légumes
Mise en œuvre

	4 à 5 bols
	25 à 30 mn
	20 mn



AVRI. - MAI

- ♥ Émincer et rissoler l'oignon jaune
- ♥ Couper la pomme de terre finement
- ♥ Ajouter la pomme de terre
- ♥ Ajouter les asperges vertes
- ♥ Mijoter 15 mn à feu doux et à couvert
- ♥ Assaisonner selon votre goût
- ♥ Mixer
- ♥ Ajouter une cuillère à café de crème fraîche.



Plante printanière, on retrouve l'**asperge** toute l'année grâce à son conditionnement en conserve. Une simple portion couvre 50% de vos besoins en vitamine B9.

Ce potage contient légumes, féculents et une matière grasse intéressante.



Le repas pourra être complété par une source de protéines animales ou végétales et un fruit cru.

Si vous n'avez plus envie de manger, vous pourrez en rester là.

L'équilibre nutritionnel se faisant sur plusieurs jours, cela ne posera aucun problème.



SCAN ME

Betteraves rouges et gingembre



Les ingrédients



Bouillon
1000 ml



Betteraves cuites

500 gr



de légumes



1 Oignon jaune



1 petite pomme de terre

1 C à S. d'huile d'olive

Poivre en grains

1 pincée de gingembre



Betteraves rouges et gingembre

Les 100% légumes
Mise en œuvre

	5 à 6 bols
	25 à 30 mn
	20 mn



SEPT. – DEC.

- ♥ Rissoler l'oignon émincé dans l'huile
- ♥ Ajouter le bouillon et le gingembre
- ♥ Couper la pomme de terre en petits dès
- ♥ Ajouter les morceaux
- ♥ Mijoter 10 mn
- ♥ Ajouter les betteraves cuites
- ♥ Mijoter 10 mn
- ♥ Réserver des morceaux de betteraves
- ♥ Mixer.



La betterave se récolte jusqu'aux premières gelées d'automne. C'est une plante bien rustique ! La betterave bénéficie d'un profil nutritionnel complet : riche en vitamines et minéraux. Elle fait partie aussi des légumes ayant le meilleur pouvoir antioxydant.



Préparez votre potage avec des betteraves fraîches ou encore des betteraves cuites (5^{ème} gamme de légumes) pour plus de rapidité.

Servez et ajoutez les morceaux de betterave non mixées. Vous pouvez ajouter quelques cerneaux de noix pour le fun est voilà !



SCAN ME

Les 100% légumes
Champignons forestiers



Les ingrédients



*Bouillon
500 ml*



Champignons

500 gr



de légumes



1 Oignon jaune

un peu de maïzena

1 C à S. d'huile d'olive

Poivre en grains

50 ml de vin blanc

Un peu d'ail



Champignons forestiers

**Si votre potage est trop liquide, vous pouvez épaissir avec une cuillère de maïzena délayée dans un ramequin d'eau froide. Versez ce mélange dans votre potage bien chaud. Mélangez et patientez quelques minutes !*

Les 100% légumes
Mise en œuvre

	4 bols
	25 à 30 mn
	20 mn



SEPT. – NOV.

- ♥ Émincer l'oignon jaune
- ♥ Émincer les champignons forestiers
- ♥ Rissoler à la casserole 5 mn
- ♥ Ajouter ail et vin blanc et réduire
- ♥ Ajouter le bouillon
- ♥ Mijoter 10 mn
- ♥ Assaisonner
- ♥ Mixer.



Grâce à leur bonne teneur en fibres, **les champignons** participent à la sensation de satiété. Ils sont source de potassium et de phosphore. S'ils sont à disposition toute l'année dans le commerce, l'automne sera la saison la plus propice à la récolte. A condition d'être connaisseur !



Après ce délicieux potage, vous pourrez poursuivre avec une source de protéines telle qu'une part de quiche (ou un œuf dur):

- Quiche épinard fêta

- Quiche aux légumes

- Quiche aux poireaux ...

Un peu plus de féculent pourrait être nécessaire selon votre faim.

Vous pourriez terminer par un produit laitier ou un fruit cru à croquer.



SCAN ME

Les 100% légumes
Crème de la Comtesse Du Barry



Les ingrédients



Bouillon
1000 ml



Du Chou-fleur

400 gr



de légumes



1 Oignon jaune

1 pomme de terre

1 C à S. d'huile d'olive

Poivre en grains

1 C à S. de crème fraîche



Crème de la comtesse Du Barry

Les 100% légumes
Mise en œuvre

	4 à 5 bols
	30 mn
	25 mn



SEPT. – MARS

- ♥ Émincer l'oignon jaune
- ♥ Rissoler dans l'huile d'olive
- ♥ Ajouter le chou-fleur
- ♥ Rissoler le tout quelques instants
- ♥ Couvrir du bouillon
- ♥ Ajouter la pomme de terre
- ♥ Mijoter pendant 20 mn
- ♥ Assaisonner à votre convenance
- ♥ Mixer
- ♥ Ajouter la cuillère de crème fraîche.



On doit ce potage à la Comtesse du Barry qui demanda, en 1768, à son cuisinier de lui préparer une recette à base de chou-fleur et de crème. Ce plat fort apprécié à la cour, le roi lui donna ce nom.

*Le **chou-fleur** est un légume riche en vitamine B6, B9 et K. Il est une source non négligeable en phosphore et en potassium.*



Le repas pourra être complété avec une part de tarte salée :

- Blette et pignons,
- Saumon
- champignons,
- Tomates oignons,
- ...

Et une jolie salade agrémentée de noix.

Un fruit cru le terminera (nectarine, raisin, poire, pomme, banane, pamplemousse ...) si vous avez encore envie de manger.



SCAN ME

Les 100% légumes

Crème de brocolis lactée



Les ingrédients



Lait 200 ml

Bouillon 600 ml



Brocolis (500g)

500 gr



de légumes



1 oignon jaune

1 pomme de terre

1 C à S. d'huile d'olive

Poivre en grains

1 C. à S. de crème fraîche



Crème de brocolis lactée

Les 100% légumes
Mise en œuvre

	3 à 4 bols
	20 à 25 mn
	15 mn



SEPT. – DEC.

- ♥ Émincer l'oignon jaune
- ♥ Rissoler dans l'huile d'olive
- ♥ Couper la pomme de terre en petits dés
- ♥ Ajouter les morceaux
- ♥ Ajouter les têtes de brocolis
- ♥ Couvrir avec le bouillon et le lait
- ♥ Mijoter pendant 15 mn
- ♥ Assaisonner
- ♥ Mixer
- ♥ Ajouter la cuillère de crème fraîche



Ce potage est doux et rond tout en étant léger.

Votre potage peut se poursuivre avec un poisson ou une viande blanche et une petite portion de féculent (riz, boulgour, semoule...).

Un produit laitier ou un fruit cru peut finir votre repas.



*Le **brocoli** est une bonne source de polyphénols, des molécules aux propriétés antioxydantes. Il est riche en fibre, en potassium et manganèse et est une bonne source de vitamine B9 et K. Sa vitamine C sera altérée à la cuisson. Ajouter de la pomme de terre permet de mieux réguler l'appétit et la satiété.*



SCAN ME

Les 100% légumes
Carottes et Purée de céleri



Les ingrédients



Bouillon
1000 ml



Carotte
Purée de céleri

400 gr



de légumes



1 Oignon jaune

1 C à S. d'huile d'olive

Poivre en grains

Persil



Carottes & purée de céleri

Les 100% légumes
Mise en œuvre

	5 à 6 bols
	20 à 25 mn
	15 mn



SEPT. – AVRIL.

- ♥ Émincer les oignons et les carottes
- ♥ Rissoler dans l'huile d'olive
- ♥ Ajouter la purée de céleri
- ♥ Verser le bouillon dessus
- ♥ Mijoter pendant 15 mn
- ♥ Corriger l'assaisonnement
- ♥ Mixer.



Ajoutez à votre potage des croûtons de pain maison ou de votre artisan boulanger.

Vous pouvez poursuivre le repas légèrement avec une viande froide ou une part de quiche et une petite salade d'endives.

Enfin un fruit cru ou un produit laitier peuvent terminer le repas si vous le jugez nécessaire.



Le céleri rave est une excellente source de chlorure, de potassium et de vitamine B9. Son petit goût réveille celui de la carotte, un mariage excellent.



SCAN ME

Poireaux et pomme de terre



Les ingrédients



Bouillon
1200 ml



Poireaux

400 gr



de légumes



1 pomme de terre

1 C. à S. de crème fraîche

Poivre en grains



Poireaux et pomme de terre

Les 100% légumes
Mise en œuvre

	5 à 6 bols
	20 à 25 mn
	15 mn



SEPT. – AVRIL

- ♥ Couper les poireaux en fines rondelles
- ♥ Couper la pomme de terre en petits dés
- ♥ Couvrir les légumes de bouillon
- ♥ Mijoter pendant 15 mn
- ♥ Assaisonner
- ♥ Mixer.



Le poireau est certainement le légume le plus consommé en hiver en France. Il peut rester au potager tout l'hiver même quand il fait très froid. Il se conserve très bien et est très économique.

Il est source très intéressante de manganèse, vitamine A, B6, B9 et K.



Vous pouvez poursuivre votre repas avec une source de protéines végétales ou animales associée à un complément de féculent.

Ce féculent peut être des croûtons de pains dans la soupe. Mais aussi, un bol de riz, de blé ou encore de pâtes...

Si vous avez encore une petite envie de manger, vous pouvez terminer avec le produit laitier de votre choix et ou un fruit cru.



SCAN ME

Courges d'automne au curry

HALLOWEEN



Les ingrédients



Bouillon
800 ml



Sigron jaune

Courges

1 Carotte

400 gr



de légumes

Poivre en grains

1 C. à S. de crème fraîche

1 pincée de curry



Les courges d'automne au curry

*Si votre potage est trop liquide, vous pouvez épaissir avec une cuillère de maïzena délayée dans un ramequin d'eau froide. Versez ce mélange dans votre potage bien chaud. Mélangez et patientez quelques minutes !

Les 100% légumes
Mise en œuvre

	5 à 6 bols
	25 à 30 mn
	15 mn



SEPT. – FEV.

Cette recette est parfaite pour Halloween. Attention à l'épluchage et au découpage de ces légumes dont la peau est très dure. Surtout, si vous travaillez avec les enfants. Utilisez butternut, potimarron, citrouille...

- ♥ Éplucher les légumes
- ♥ Découper en petits dés
- ♥ Couvrir les légumes avec le bouillon
- ♥ Mijoter pendant 15 mn
- ♥ Assaisonner
- ♥ Mixer
- ♥ Rectifier l'assaisonnement
- ♥ Ajouter la crème



Accompagnez votre potage de croûtons à l'ail. Un véritable délice !

Complétez votre repas avec une suite légère et finissez par un produit laitier ou un fruit à croquer.



Les courges sont des cucurbitacées. Leur couleur orange est due à leur richesse en caroténoïdes. Ils sont sources de vitamines et minéraux de manière générale.



SCAN ME

Les 100% légumes
Tomates anciennes



Les ingrédients



*Pas de
Bouillon*



*2 oignons jaunes
Tomates anciennes*



*1 kg
de légumes*

*1 C à S. d'huile d'olive
Poivre en grains
Origan*



Tomates anciennes

Les 100% légumes
Mise en œuvre

	6 bols
	25 à 30 mn
	20 mn



SEPT. – NOV.

- ♥ Peler les tomates*
- ♥ Émincer et rissoler les oignons jaunes
- ♥ Ajouter les tomates coupées
- ♥ Mijoter pendant 20mn à couvert
- ♥ Assaisonner
- ♥ Mixer
- ♥ Ajouter 1 à 2 verres d'eau si nécessaire.



La tomate se récolte dès juin jusqu'à la fin octobre dans la plupart des régions de France. Utilisez uniquement des tomates pendant leur saison et cultivées en extérieur ou en serre froide. Les intérêts nutritionnels et écologiques sont majeurs. La tomate est source de potassium, phosphore et magnésium et contribue à nos besoins journaliers. Riche en lycopène, la tomate est un légume (ou un fruit) aux propriétés antioxydantes. Elle reste acide et peut-être difficile à digérer. Privilégiez un fruit assez mûr pour encore plus de saveurs.



Ce potage est trop léger même agrémenté de pain ou de croûtons.

Poursuivez avec une tranche de jambon posée sur du pain de campagne tartiné de sauce tomate et gratiné au four.

En septembre, une grappe de raisin terminera le repas.



SCAN ME

*Ebouillanter les tomates 1 à 2 mn dans une casserole d'eau bouillante pour les peler.

Les 100% légumes
Soupe à l'oseille



Les ingrédients



*Bouillon
1200 ml*



Feuilles d'oseille

100 gr



de légumes



Et 400 gr de pommes de terre

1 C à c. de beurre doux

Poivre en grains



Soupe à l'oseille

Les 100% légumes
Mise en œuvre

	5 à 6 bols
	25 à 30 mn
	20 mn



SEPT. – DEC.

- ♥ Éplucher les pommes de terre
- ♥ Découper en petits dés
- ♥ Fondre les feuilles d'oseille dans le beurre
- ♥ Ajouter les pommes de terre
- ♥ Ajouter le bouillon
- ♥ Cuire pendant 20 mn
- ♥ Assaisonner
- ♥ Mixer.



L'oseille est avant tout riche en magnésium en couvrant 27% de nos besoins avec une simple portion de 100g (de ce légume cru). Elle est aussi une source très satisfaisante de manganèse et de potassium. Sa vitamine C sera perdue au cours de la cuisson.

Sa saveur **acidulée** est spécifique, on aime ou on n'aime pas. Agrémentez de croûtons à l'ail.



Accompagnez ce potage de crème fraîche crue, légèrement acide, avec des croûtons à l'ail?

Un véritable festival de saveurs et de textures.

Poursuivez le repas par exemple avec des œufs. Durs, en omelette, en cocotte. Il existe d'innombrables façons de cuire un œuf.



SCAN ME

Les 100% légumes

Soupe à l'oignon gratinée



Les ingrédients



Bouillon
2000 ml



Oignons jaunes



1 kg

d'oignons



Des croûtons

Du fromage râpé

50 ml d'huile d'olive

250 ml de cidre

10 gr de sel fin

Poivre en grains



Soupe à l'oignon gratinée

Les 100% légumes
Mise en œuvre

	7 à 8 bols
	1h40 mn
	1h20



SEPT. – AVRIL

La seule soupe dans ce livre qui sera assez longue à réaliser. Mais, elle en vaut tellement la peine que je n'ai pas pu m'empêcher de vous la proposer.

- ♥ Emincer les oignons
- ♥ Les rissoler dans l'huile d'olive
- ♥ Attendre la caramélisation
 - Ne pas couvrir → environ 45mn
- ♥ Déglacer avec le cidre petit à petit
- ♥ Laisser réduire et sécher
- ♥ Ajouter le bouillon
- ♥ Mijoter 20 mn
- ♥ Ajuster l'assaisonnement.



*Parsemez de
fromage râpé et
ajoutez 1 à 2
tranches de pain au
levain grillées.*

*Finissez le repas
avec un fruit cru. Ce
sera excellent !*



***L'oignon** contient des composés sulfurés volatils. Ces substances donnent aux oignons leur goût et leur odeur spécifiques. Elles sont également responsables de leurs propriétés lacrymales. 1kg d'oignons à éplucher... À vos mouchoirs ! Mais, pour déguster un plat Ô combien délicieux...*



SCAN ME

Les complets
Chinoise au poulet



Les ingrédients



Bouillon
1200 ml



Champignons noirs
Chou chinois
Carottes
Pois gourmand

350 gr



de légumes



+ 80 gr de nouilles chinoises
Et 100 gr de blanc de poulet

Poivres en grains



Soupe chinoise au poulet

Les complets
Mise en œuvre

	4 à 5 bols
	30 à 35 mn
	25 mn



SEPT. – AVRIL

- ♥ Couper tous les légumes en petits morceaux
- ♥ Mettre à ébullition le bouillon
- ♥ Plonger tous les légumes
- ♥ Mijoter pendant 15 mn
- ♥ Ajouter le poulet cru en petits dés
- ♥ Ajouter les nouilles
- ♥ Mijoter à feu doux pendant 3 à 4 mn
- ♥ Rectifier l'assaisonnement.



Cette soupe se suffit à elle-même puisqu'elle contient des légumes cuits, féculents, des protéines sous forme de viande.

Vous pouvez poursuivre le repas avec un simple produit laitier et un produit sucré. Pourquoi pas 2 Petits Suisses natures sur lit de confiture de rhubarbe et deux biscuits secs ?



Un mélange de légumes cuits apportant des minéraux, fibres. Plein de bienfaits pour notre santé!



SCAN ME

Potée de chou aux tranches de lard



Les ingrédients

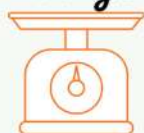


*Bouillon
1500 ml*



*Chou vert
Carotte
Navet
Céleri branche
1 Dignon jaune*

400 gr



de légumes



*+ 2 pommes de terre
+ 2 tranches de lard par personne*

*1 C à S. d'huile d'olive
Poivre en grains*



Potée de chou aux tranches de lard

Les complets
Mise en œuvre

	6 bols
	30 à 35 mn
	25 mn



SEPT. – AVRIL



MON REPAS

Ce potage contient des légumes cuits, féculents et une matière grasse.

Poursuivez le repas avec une protéine tel qu'un œuf (en cocotte, à la coque ou au plat) avec un complément de céréales sous forme de pain.

Terminez avec un produit laitier de bonne qualité. Privilégiez la qualité pour une réelle satisfaction et une couverture en micronutriments optimale.

- ♥ Émincer l'oignon
- ♥ Couper les légumes en petits morceaux
- ♥ Faire suer* les légumes quelques minutes avec l'huile d'olive
- ♥ Ajouter le bouillon
- ♥ Ajouter les pommes de terre
- ♥ Porter à ébullition
- ♥ Mijoter pendant 20 mn
- ♥ Assaisonner.
- ♥ Griller le lard et servir.

**Faire suer des légumes consiste à les cuire à feu doux dans un peu de matière grasse. Cette opération réduit leur concentration en eau...*



SCAN ME

Les complets
Saumon à l'aneth



Les ingrédients



Bouillon
1200 ml



Blancs de poireaux
Carottes
1 oignon jaune

400 gr



de légumes



+ 100 gr de pomme de terre

+ 200 gr de saumon frais

1 C à S. d'huile olive

Poivre en grains

2 C. à S. de crème fraîche

Aneth



Saumon à l'aneth

Les complets
Mise en œuvre

	5 à 6 bols
	30 à 35 mn
	25 mn



SEPT. – AVRIL

- ♥ Émincer l'oignon et découper les légumes en petits morceaux
- ♥ Rissoler les légumes à l'huile d'olive
- ♥ Ajouter le bouillon
- ♥ Ajouter les pommes de terre
- ♥ Mijoter 15 mn
- ♥ Enfin ajouter le saumon cru en cube
- ♥ Mijoter 5 mn
- ♥ Assaisonner.



Ce repas est assez complet. On peut aisément passer à un produit laitier derrière et une note sucrée avec un fruit cru.

Une autre idée simple : une belle tranche de pain avec quelques noix et une pomme pour clore ce festival !



*Les poissons gras sont riches en **oméga 3** (EPA et DHA) si importants pour notre organisme. Une **portion réduite** permettra de contribuer à la couverture de nos besoins. N'hésitez pas alors à choisir un poisson de grande qualité, sauvage ou un autre tel que la truite.*



SCAN ME

Les complets
Paysanne aux poireaux



les ingrédients



Bouillon
1200 ml



Blancs de poireaux
1 oignon jaune

400 gr



Et 2 pommes de terre
100 gr de lardons

1 C à S. d'huile olive
Poivre en grains



Paysanne aux poireaux

Les complets
Mise en œuvre

	6 à 7 bols
	30 à 35 mn
	20 mn



SEPT. – AVRIL

- ♥ Émincer les oignons jaunes
- ♥ Couper en longues **lanières** les blancs de poireaux
- ♥ Couper les pommes de terre en petits cubes
- ♥ Découper le lard en petits lardons
- ♥ Rissoler les oignons, les poireaux et les lardons **et réserver.**

- ♥ Préparer le bouillon
- ♥ Ajouter les pommes de terre
- ♥ Mijoter 20 mn
- ♥ Mixer et assaisonner
- ♥ Ajouter enfin la préparation « Poireaux, lardons & oignons ».



*Ce **potage complet** est réconfortant et rassasiant.*

Un véritable délice que vous pouvez accompagner de toasts de pain au levain.

La suite du repas peut être constituée d'une part de tarte salée et d'une salade puis d'un fruit cuit au four. Imaginons... Une poire cuite aux amandes torréfiées !



SCAN ME

Poule et vermicelles



Les ingrédients



Bouillon
1200 ml



Carotte
Céleri branche
Oignon jaune

300 gr

de légumes



100 gr de reste de poule et
80 gr de vermicelles

1 C à S. d'huile olive

Poivre en grains

Laurier, thym



Poule et Vermicelles

Les complets
Mise en œuvre

	5 à 6 bols
	25 à 30 mn
	20 mn



SEPT. – AVRIL

- ♥ Émincer l'oignon jaune
- ♥ Rissoler dans l'huile
- ♥ Ajouter les autres légumes émincés
- ♥ Ajouter le bouillon
- ♥ Ajouter les morceaux de poule
- ♥ Mijoter à feu très doux pendant 10 mn
- ♥ Rectifier l'assaisonnement si besoin
- ♥ Ajouter les vermicelles
- ♥ Laisser reposer 3 mn.



Il faudra tout de même compléter le repas car cette soupe est assez légère.

Une crêpe garnie salée peut faire l'affaire ainsi qu'un produit laitier : Un ramequin de fromage blanc sur lit de confiture de fruits rouges.



*La soupe **poule et vermicelles** est un classique de la cuisine Française. Nos grands-parents utilisaient le jus d'une poule au blanc et ses légumes ou un autre plat mijoté à base de volaille pour en faire un bouillon non filtré. On peut aussi, utiliser les petits restes d'un poulet rôti pour les ajouter à la préparation.*



SCAN ME

**La poule est vendue moins chère au kilo que le poulet. Préparez une poule au blanc, récupérez le jus, les légumes et ajoutez simplement les vermicelles. En 3 minutes, c'est réchauffé !*

Les complets

Velouté de châtaignes au lard grillé

**SPECIAL
SUCRÉ**

Les ingrédients

Lait 250 ml

Bouillon 1250 ml



Châtaignes

1 oignon jaune

400 gr



de châtaignes



4 tranches de lard

1 C à S. d'huile olive

Poivre en grains



Velouté de châtaignes au lard grillé



Les complets Mise en œuvre

	4 bols
	20 à 45 mn
	15 à 35 mn



OCT. – DEC.

- ♥ Éplucher les châtaignes fraîches*
- ♥ Émincer les oignons
- ♥ Rissoler dans l'huile d'olive
- ♥ Ajouter les châtaignes
- ♥ Couvrir avec le bouillon et le lait
- ♥ Mijoter 25 à 30 minutes
 - (Si châtaignes en bocal → 10 mn)
- ♥ Assaisonner et mixer avec un mixeur (pas de bras plongeant)
- ♥ Servir en ajoutant dans le bol des châtaignes entières et le lard



Ne pas confondre avec le marron (non comestible) !

La châtaigne est source de glucides, de fibres, vitamines du groupe B, de cuivre et de manganèse. Elle est rassasiante et nous procure de l'énergie. Elle régule la glycémie et le transit intestinale. C'est un allié !



MON REPAS

Un simple bol vous calera bien, c'est certain !

Poursuivez le repas avec produit laitier comme une faisselle et un fruit cru, une pomme Granny Smith par exemple.

Personnellement, je prends les châtaignes prêtes à l'emploi pour vraiment gagner en temps de préparation et de cuisson.



SCAN ME

**Pour faciliter l'épluchage des châtaignes, les plonger 5 à 6 mn dans de l'eau bouillante. Laisser refroidir avant d'éplucher. Sinon, utiliser des châtaignes en bocal prêtes à l'emploi. L'épluchage est long et peut être source de blessures.*

Les complets
Bœuf et carottes



Les ingrédients



Bouillon
800 ml

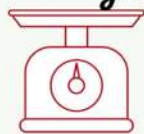


Blanc de poireaux

Carottes

1 Oignon jaune

400 gr



de légumes



100 gr de boeuf à mijoter

1 C à S. d'huile d'olive

Poivre en grains

Laurier, thym



Bœuf et carottes

Les complets
Mise en œuvre

	4 bols
	30 à 35 mn
	25 mn



SEPT. – AVRIL

- ♥ Émincer et rissoler les oignons jaunes
- ♥ Ajouter poireaux et carottes émincés
- ♥ Rissoler quelques instants
- ♥ Retirer les légumes et dorer la viande quelques mn
- ♥ Remettre les légumes avec la viande
- ♥ Ajouter le bouillon
- ♥ Mijoter pendant 20 mn
- ♥ Assaisonner.



Il manquera une portion de féculent au sein de votre repas. Complétez avec du pain, des toasts ou une portion de céréales (riz, blé, boulgour...) et finissez avec un produit laitier ou un fruit cru.



En général, on obtient cette soupe après avoir cuisiné un plat longtemps mijoté à base de bœuf. Il reste son jus, quelques petits morceaux de viande et de légumes. C'est si appétissant ! Si ce n'est pas le cas, vous pouvez suivre cette recette.



SCAN ME

Les complets
Potiron et chèvre frais



Les ingrédients

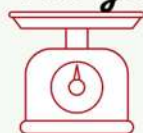


Bouillon
400 ml



Potiron

400 gr



de légumes



1 oignon jaune



100 gr de fromage frais de chèvre

1 C à S. d'huile d' olive

Poivre en grains



Potiron et chèvre frais

Les complets
Mise en œuvre

	4 bols
	25 à 30 mn
	20 mn



SEPT. – FEV.

- ♥ Émincer l'oignon
- ♥ Rissoler dans l'huile d'olive
- ♥ Couper en petits cubes le potiron et ajouter aux oignons
- ♥ Rissoler quelques minutes
- ♥ Ajouter le bouillon
- ♥ Mijoter pendant 15 mn
- ♥ Assaisonner
- ♥ Ajouter le fromage de chèvre frais
- ♥ Mixer.



MON REPAS

*Vous pourrez accompagner votre potage, de tranches de pains toastés à l'ail. Un velouté avec du croquant !
Si votre faim est légère, vous pourrez clore le repas avec une part de pain d'épices et un fruit d'automne ou d'hiver (pomme, poire, clémentines...).*



Ce potage est onctueux et plein de douceurs.

*Vous pouvez utiliser d'autres **fromages locaux** (camembert, bleu, reblochon...) selon votre humeur. Favorisez un vrai fromage au lait cru pour plus de saveurs.*



SCAN ME

Les légumineuses et Céréales
Carottes aux haricots noirs



Les ingrédients



*Bouillon
1000 ml*



Carotte

1 oignon jaune

400 gr



de légumes



+ 100 gr d'haricots noirs cuits

1 C à S. d'huile d'olive

Poivre en grains

Thym



Carottes aux haricots noirs

	4 à 5 bols
	25 à 30 mn
	20 mn



SEPT. – AVRIL.

- ♥ Émincer l'oignon jaune
- ♥ Couper les carottes en petits dès
- ♥ Rissoler les légumes à l'huile d'olive
- ♥ Ajouter le bouillon
- ♥ Mijoter pendant 15 mn
- ♥ Assaisonner
- ♥ Retirer quelques morceaux de carottes avant de mixer
- ♥ Ajouter les haricots noirs cuits et les carottes avant de servir.



La fin d'un repas avec un fruit cru riche en vitamine C sera la parfaite alliance.

Ici, les haricots secs sont noirs pour le contraste mais vous pouvez utiliser les haricots blancs ou rouges (selon ce que vous avez à disposition).



***La carotte** est une excellente source de bêta-carotène, de fibres lui permettant de jouer un rôle ralentisseur de transit. Elle est riche en vitamines du groupe B. Les haricots secs sont riches en glucides et en fibres. De ce fait, ils régulent l'appétit et le transit. Ils contribuent à nos besoins en magnésium et en Fer non héminique.*



SCAN ME

Les légumineuses et Céréales
Lentilles Corail et tomates



Les ingrédients



Bouillon
800 ml



1 oignon jaune
80 gr Lentilles corail
1 Tomate ancienne

280 gr

de légumes

1 C à S. d'huile d'olive
Poivre en grains
Herbes à salade



Lentilles corail et tomates

	3 à 4 bols
	20 à 25 mn
	15 mn



SEPT. – NOV.

- ♥ Émincer l'oignon jaune
- ♥ Rissoler à l'huile d'olive
- ♥ Ajouter la tomate
- ♥ Verser le bouillon dessus
- ♥ Ajouter les lentilles corail
- ♥ Mijoter 10 mn à couvert
- ♥ Assaisonner selon votre convenance
- ♥ Mixer



Les lentilles sont des légumineuses très intéressantes. Riches en fibres, elles permettent de stimuler le transit intestinal, de réguler l'appétit et la glycémie. C'est un allier santé. C'est une excellente source de fer non héminique qu'il faudra associer à un apport en vitamine C pour augmenter le taux d'absorption.

Il existe les lentilles vertes, blondes, corail. Vous pouvez tester les trois pour varier les saveurs et les couleurs.



MON REPAS

Évaluez votre appétit pour ajuster la fin de votre repas. N'oubliez pas la vitamine C !

Les meilleures sources de vitamines C (par ordre décroissants et pour 100 gr, crus) sont :

- le cassis
- Les choux
- Les poivrons
- Le brocolis
- le pois mange tout
- Les fraises
- L'oseille
- L'orange
- L'ananas
- Le citron



SCAN ME

Les légumineuses et Céréales
Patate douce et lentilles vertes



Les ingrédients



Bouillon
1000 ml

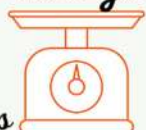


1 Oignon jaune

300 gr Patate douce

80 gr Lentilles vertes

400 gr



de légumes

1 C à S. d'huile d'olive

Poivre en grains

Persil



Patate douce et lentilles vertes

	4 à 5 bols
	25 à 30 mn
	20 à 25 mn



SEPT. – DEC.

- ♥ Émincer et rissoler l'oignon jaune
- ♥ Ajouter la patate douce coupée en petits cubes
- ♥ Couvrir avec le bouillon
- ♥ Mijoter 10 mn
- ♥ Mixer et rectifier l'assaisonnement
- ♥ Ajouter les lentilles vertes
- ♥ Mijoter 7-8 mn.



La patate douce regorge de caroténoïdes et notamment le β -carotène qui contribue à la protection de la peau et à une bonne vision. Une portion de 100g de ce légume couvre vos besoins en B-carotène à hauteur de 177%. Elle est riche en cuivre, en potassium et en fibre. Sa saveur est sucrée, vous pouvez oser l'ail sur vos petits pains maison.



Poursuivez le repas avec un poisson blanc en papillote et un produit laitier si besoin.

Ce potage est assez fluide avec une touche légèrement sucrée apportée par la patate douce.

Des légumes, féculents, une matière grasse, des protéines végétales. Si vous avez encore une petite envie de manger, un fruit cru à croquer pourra faire l'affaire ou quelques noix fraîches...

A vous de voir !



SCAN ME

Les légumineuses et Céréales
Grand-mère Bichette



Les ingrédients



Bouillon
800 ml



Maïs
Carottes
Pois
Oignon jaune

400 gr



1 C à S. d'huile d'olive
Poivre en grains



Grand-mère Bichette

Les légumineuses et Céréales

Mise en œuvre

	4 bols
	25 à 30 mn
	20 mn



SEPT. – AVRIL

- ♥ Émincer l'oignon jaune
- ♥ Rissoler dans l'huile d'olive
- ♥ Ajouter et rissoler les autres légumes
- ♥ Ajouter le bouillon
- ♥ Mijoter pendant 15 mn
- ♥ Assaisonner
- ♥ A consommer sans mixer.



Cette soupe est assez légère.

Poursuivez votre repas avec, par exemple, une part de quiche et une salade verte assaisonnée d'huile d'olive.

Finissez par un produit laitier tel qu'une faisselle nature ou sucrée avec du miel.



À l'honneur **les petits légumes** comme **le maïs** et **les petits pois**. Beaucoup de saveurs et de couleurs dans votre assiette.



SCAN ME

Mélange de légumes et riz sauvage



Les ingrédients



*Bouillon
1500 ml*



*1 oignon jaune
Carotte
Céleri branche
Maïs
Petit pois
Champignon*

300 gr



De légumes



125 gr de riz sauvage

2 C à S. d'huile d'olive

Poivre en grains

1 C à S de crème fraîche



Mélange de légumes & riz sauvage

Les légumineuses et céréales

Mise en œuvre

	4 à 5 bols
	25 à 30 mn
	20 mn



SEPT. – AVRIL

- ♥ Préparer tous les ingrédients
- ♥ Rissoler le riz sauvage dans l'huile d'olive → riz créole
- ♥ Ajouter les légumes
- ♥ Couvrir le tout avec le bouillon
- ♥ Mijoter 15 mn
- ♥ Assaisonner avec le poivre et la crème fraîche.



Ce potage précèdera **une viande blanche ou un poisson**. Bien sûr, aucune obligation ! Vous pourrez terminer votre repas avec un produit laitier ou un fruit cru si vous avez encore envie de manger.



Le riz sauvage n'est pas exactement une variété de riz, mais la graine d'une plante graminée aquatique retrouvée notamment en Amérique du Nord. Sa couleur très foncée et sa saveur en font un aliment intéressant pour apporter variété et originalité à notre assiette.



SCAN ME

Les légumineuses et céréales
Façon légumes couscous



Les ingrédients



Bouillon
1500 ml



Légumes
couscous

400 gr



de légumes



120 gr de pois chiche cuits

80 gr de semoule de blé cru

1 C à S. d'huile d'olive

Poivre en grains

épices à couscous



Façon légumes couscous

Les légumineuses et céréales

Mise en œuvre

	5 à 6 bols
	20 à 25 mn
	15 mn



SEPT. – AVRIL

- ♥ Faire revenir les légumes variés
- ♥ Ajouter des pois chiches cuits
- ♥ Ajouter le bouillon
- ♥ Ajouter les épices
- ♥ Mijoter 10 mn et stopper la cuisson
- ♥ Ajouter la semoule
- ♥ Laisser gonfler 5 mn
- ♥ Ajuster l'assaisonnement si besoin.



Potage original qui allie les **légumes couscous** avec des **pois chiche** et de la **semoule**. Vous pouvez utiliser des légumes frais ou un mélange couscous en surgelés, prêt à l'emploi et une petite boîte de pois chiche si vous n'avez pas le temps d'éplucher et préparer chacun des légumes.



MON REPAS

Ce potage est presque complet à lui tout seul avec ses légumes et ses féculents. Vous n'êtes pas obligés d'avoir une part de protéine à chacun de vos repas. Peut-être que vous allez prendre 2 bols ou bien poursuivre le repas avec un petit quelque chose. Un peu de fromage et un fruit cru ?



SCAN ME

Les légumineuses et céréales
Minestrone aux légumes



Les ingrédients

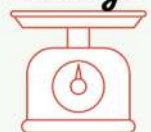


Bouillon
1500 ml



Poireau
Carotte
Petit pois
Maïs
25g Céleri Branche

400 gr



de légumes



300g tomates concassées
80g de haricots blancs
Et 100g de tortellini

Poivre en grains



Minestrone aux légumes

Les légumineuses et céréales

Mise en œuvre

	5 à 6 bols
	20 à 25 mn
	15 mn



SEPT. – AVRIL



- ♥ Cuire les pâtes al dente dans une eau salée **et réserver.**
- ♥ Mettre le bouillon à chauffer
- ♥ Ajouter tous les légumes découpés en petits dés
- ♥ Mijoter 15 mn.

Ajouter les haricots blancs cuits

Ajouter les pâtes cuites.

Il vous manquera un peu de protéines et de bonnes matières grasses dans ce repas.

Cela peut être sous forme d'œufs ou une petite charcuterie légère. Je pense au jambon blanc par exemple.

*Et puis, pourquoi pas une portion de **fromage à pâte dure** au lait cru (comté, beaufort ou d'autres) ? Et une poire à croquer...*

Enfin, s'il reste un peu de place, un petit biscuit et une compote.



*Des **légumes**, des **légumineuses** et des **céréales** dans ce minestrone. Choisissez des **pâtes de petites formes originales** et variez-les régulièrement.*



SCAN ME

Les légumineuses et céréales
Crème de petit pois



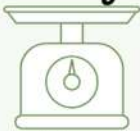
Les ingrédients



Bouillon
800 ml



1 Oignon jaune
et les petits pois

400 gr

de légumes

1 C à S. d'huile d'olive

Poivre en grains

1 C à c. Crème fraîche



Crème de petits pois

Les légumineuses et céréales
Mise en œuvre

	4 bols
	25 à 30 mn
	20 mn – 90°C



MARS – AVRIL

- ♥ Émincer l'oignon jaune
- ♥ Rissoler dans l'huile d'olive
- ♥ Ajouter les petits pois
- ♥ Rissoler 2 ou 3 mn à feux doux
- ♥ Ajouter le bouillon
- ♥ Mijoter pendant 15 mn
- ♥ Assaisonner à votre convenance
- ♥ Mixer
- ♥ Ajouter la crème fraîche.



Agrémentez votre bol de quelques lardons rissolés.

Ajoutez des vrais croûtons de pains pour un repas complet. Finissez par un fruit cru si vous avez besoin. Sinon, vous aurez toujours l'occasion de consommer des fruits au petit déjeuner ou à une collation.



Le petit pois est un légume riche en fibres, en phosphore et en manganèse. Sa richesse en fibres associée à sa teneur en glucides lui confère des propriétés rassasiantes et régule l'appétit, la glycémie et d'autres parts le transit intestinal. Au même titre que la betterave et la carotte, il a longtemps été diabolisé alors que sa composition globale est l'une des plus intéressantes. Sa saveur légèrement sucrée et douce est délicieuse.



SCAN ME

Les légumineuses et céréales
Tomate boulgour à la Féta

Les ingrédients



Bouillon
800 ml



Tomates pelées
1 Oignon jaune

800 gr

de légumes



100 gr de Boulgour
100 gr de Feta

1 C à S. d'huile d'olive

Poivre en grains

Fines herbes



Tomates boulgour à la Féta

Les légumineuses et céréales
Mise en œuvre

	5 à 6 bols
	15 à 20 mn
	10 à 15 mn



SEPT. – AVRIL.

- ♥ Émincer les oignons
- ♥ Rissoler à l'huile d'olive
- ♥ Ajouter les tomates concassées
- ♥ Ajouter le bouillon
- ♥ Mijoter 5 mn à couvert
- ♥ Ajouter le boulgour
- ♥ Arrêter la cuisson
- ♥ Laisser gonfler 5 à 10 mn
- ♥ Rectifier assaisonnement

Emietter de la féta dans chaque bol.



MON REPAS

Des légumes, un féculent, un produit laitier...

Vous pouvez, par exemple, compléter votre repas avec un deuxième bol si besoin, puis un fruit cru et un biscuit ou petit gâteau individuel pour terminer sur une note sucrée.



Fin de saison pour les tomates ! Associée avec du boulgour et de la Féta, voici là un excellent mariage.

Le boulgour est un produit élaboré à partir du blé dur débarrassé du son qui l'enveloppe, précuit à la vapeur, séché et enfin concassé.

Le boulgour a les mêmes valeurs alimentaires que la semoule issue du blé dur.



SCAN ME



La boîte à outils



Le choix des ingrédients

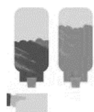
La première chose que vous ferez après avoir sélectionné une recette, c'est choisir **vos ingrédients**. Vous trouverez dans « **le focus sur les légumes** » les différentes gammes de commercialisations des légumes. Tous les détails à propos de la qualité

nutritionnelle des légumes, les avantages et inconvénients sont précisés selon leur gamme. Toutes les informations utiles pour vous permettre de trouver le meilleur rapport « qualité/ temps disponible ».

- ♥ En frais,
- ♥ En surgelé,
- ♥ En conserve,
- ♥ En déshydraté...



Ainsi, en fonction de votre temps, vos envies, votre état de fatigue, vous serez amené à faire des mélanges de gammes. Votre idéal peut être différent d'un jour à l'autre, d'une recette à une autre etc... Le principal étant de trouver le meilleur compromis qui vous convient. Aucune culpabilité, tout est possible, c'est vous qui choisissez. Rappelez-vous d'une chose essentielle, s'adapter à nos besoins du moment restera la meilleure option pour soi. S'adapter c'est aussi savoir prendre soin de soi et utiliser les outils dont on dispose pour se reposer ou organiser un moment cuisine avec les enfants tout plein de douceur et d'échanges.



Mes indispensables

Avoir tous les ingrédients à portée de mains est indispensable pour être efficace et préparer les plats en un temps très court. Je vous suggère d'avoir en permanence chez vous cette petite liste d'ingrédients essentiels pour préparer vos soupes rapidement.



Etagère à épices

Sel fin, Poivre, Ail en poudre,
Herbes aromatiques,
Huile d'olive, cubes de légumes,
Épices (curry, gingembre, paprika, piment...



Céréales (riz, pâte, boulgour),
Légumineuses,
Petites bouteilles alcool (cidre, vin blanc).



Au frigo / congélateur

Beurre doux, crème fraîche,
Lait entier ou ½ écrémé,
Fromage frais, râpé,
Lardons, dés de jambon, bacon.

Légumes bruts prêts à l'emploi,
Mélange de légumes bruts,
Condiments.





Les appareils de cuisson

Quel mode de cuisson sera le plus adapté, le meilleur et le plus économique ? Lequel utiliser ? La casserole, la sauteuse, le robot cuiseur ou en encore la cocotte-minute.

En fait, cela dépendra du potage à cuisiner, de votre temps disponible et de vos goûts... Aucun choix ne sera mauvais. Cependant, voici quelques notions pour vous guider.

- ♥ Les **casseroles et les sauteuses** permettent de rissoler les légumes avant de les couvrir de bouillon. La saveur des aliments est supérieure grâce aux réactions de Maillard. Vous devrez en revanche avoir l'œil et surveiller de près. Ce choix vous demandera un peu plus de temps pour la réalisation des recettes ci-après.
- ♥ Les **autocuiseurs** sont faciles et rapides d'utilisation. Ils cuisent rapidement avec très peu de surveillance. En revanche, la température très élevée ne permet plus de préserver la qualité nutritionnelle des aliments. On s'abstrait de toute surveillance, on peut aussi préparer de plus larges quantités. Un choix rapide !
- ♥ Les **robots de cuisine** gèrent pour nous, la cuisson et le mixage des légumes sans surveillance. Il suffit d'ajouter tous les ingrédients, paramétrer et le tour est joué. Bonne maîtrise de la température, du temps de cuisson et la vitesse du mixage. C'est un bon compromis ! Certains appareils peuvent même rissoler. Personnellement, j'apprécie moins le lavage de cet appareil puisqu'il faut démonter le fond du bol et bien frotter les interstices du couvercle.



La préparation du potage

Voilà, vous avez choisi votre recette, l'appareil de cuisson idéal et vos ingrédients. C'est l'étape de la préparation.

Le temps de préparation est très faible, avec l'utilisation de légumes prêts à l'emploi et le robot cuiseur. Rien que 3 ou 4 minutes guère plus. Pour peu que votre congélateur et votre épicerie soient à proximité, vous pouvez passer à autre chose très rapidement. Si ce n'est pas le jour pour vous de cuisiner, c'est vraiment l'idéal !

Le temps de préparation sera grandement plus long quand on a des légumes du potager, à laver et à éplucher. Ceux sont certainement les meilleurs alors vous aurez envie peut-être de les valoriser. En choisissant une sauteuse ou une casserole pour rissoler vos petits légumes prévoyez 30 mn de disponibilité.

Dans cet ouvrage, le temps global dédié à chacune des recettes est identifié par le pictogramme :



Cet indicateur englobe le **temps de préparation moyen** et le **temps de cuisson**.

Ayant utilisé, lors de mes tests, les différentes des gammes d'ingrédients, le temps de préparation moyen a été de 10 mn. La soupe à l'oignon aura été la plus longue pour moi mais je voulais absolument vous la proposer parce que c'est mon coup de cœur et que j'avais un sacré lot d'oignons de mon potager. 1kg ça prend du temps et des mouchoirs !

Globalement, les recettes ne dépassent pas 30 minutes de préparation et cuisson ensemble.





Les quantités à préparer

Un potage contient en moyenne 30% de légumes et 70% d'eau (variant d'une préparation à une autre). Compte tenu de l'évaporation lors de la cuisson, **pour obtenir 1L de potage**, il faudra environ **400g de légumes épluchés + 1000ml de liquide**, soit un total de 1400 ml au démarrage.

J'aime préparer suffisamment de potage pour 2 repas, ou en tout cas une quantité suffisante qui pourra être contenue dans une bouteille de 1L que je conserverai au réfrigérateur pour une prochaine fois. Je m'épargne du temps et un peu d'énergie... Si précieux !

Pour vous aider, dans cet ouvrage :

- ♥ Les recettes sont élaborées pour environ **4 à 6 bols de potage**,
- ♥ **Le poids total des légumes** est exprimé au lieu d'un poids par légume afin de vous permettre de doser en fonction de votre goût,
- ♥ **Une pomme de terre** pèse en moyenne 100g,
- ♥ **Un oignon** pèse en moyenne 100g.

Les ingrédients



Bouillon
1500 ml



Chou vert
Carottes
Navet
Céleri branche
1 Oignon jaune

400 gr
de légumes



+ 2 pommes de terre
+ 2 tranches de lard par personne

1 C à S. Huile olive
Poivre en grains



Potée de chou aux tranches de lard

1 oignon jaune → 100 gr
2 pommes de terre → 100 gr

400 gr de légumes
Dosez les légumes selon votre inspiration à hauteur de 400 gr.



Conserver mon potage

Vous avez choisi de préparer une plus grande quantité ou vous n'avez pas tout consommé.

Je vous suggère de garder les bouteilles de verre que vous achetez (Boissons en 1L : jus de pomme, tomate, orange

etc...) ou d'avoir des pots de stérilisations type **Leparfait®**. Les préparations mixées iront mieux dans les bouteilles et celles avec des morceaux dans les pots.



Dans le réfrigérateur, à +4 °C, la durée de conservation est d'environ 5 jours. Vous pouvez placer vos bouteilles dans la porte du réfrigérateur.

Pensez à inscrire au marqueur noir, sur le verre directement le **nom du potage** et **sa date**. C'est une astuce simple, rapide et anti-gaspi. Le marqueur est très facile à nettoyer avec de l'eau et une lavette.



Au congélateur, à – 18°C, les potages peuvent se conserver toute une saison hivernale.

Attention à remplir seulement au ¾ votre contenant en laissant un minimum d'espace avant la fermeture. Les liquides prennent davantage de place lorsqu'ils se solidifient dans le congélateur.



Focus sur les légumes

Les légumes sont cultivés tout au long de l'année et dans toutes les régions de France. Il est donc très facile de trouver des légumes locaux, cultivés en extérieur voire en serre froide et avec une empreinte carbone assez faible.

En culture raisonnée ou biologique, nos légumes français sont dotés d'une grande richesse nutritionnelle qu'il sera important de préserver. D'autant plus si vous les consommez de saison ! Vous pourrez les préparer et les consommer de différentes façons. En potage, en

accompagnement d'un plat protéiné, en salade composée, en apéritif, le choix est vaste.

SANTÉ PUBLIQUE FRANCE recommande la consommation quotidienne d'au moins cinq portions de fruits et légumes. À titre d'exemple, trois portions de légumes et deux portions de fruits. Voyons un peu plus en détails les légumes, ce qu'ils peuvent nous apporter et sous quelle forme les trouver.

Les catégories de légumes

- ♥ Les légumes sont classés en plusieurs catégories :
- ♥ Légumes feuilles (chou, épinard, oseille...)
- ♥ Légumes tiges (poireau, asperge, céleri branche...)
- ♥ Légumes-fleurs (artichaut, chou-fleur, brocoli...)
- ♥ Légumes-racines (betterave, carotte, radis, panais...)
- ♥ Bulbes (Ail, oignon, échalote...)
- ♥ Tubercules (pomme de terre, patate douce...)
- ♥ Légumes secs (fève, haricots, lentilles, pois chiche...)
- ♥ Légumes-fruits (tomate, poivron, aubergine...)
- ♥ Fines herbes (Persil, cerfeuil, thym, laurier...)

Les gammes de légumes

Les légumes se vendent sous diverses formes qui en facilitent l'utilisation et la disponibilité. Ils sont pratiques et disponibles toute l'année. Ils sont classifiés sous 6 gammes, chacune avec ses propres avantages et inconvénients :

- ♥ 1^{ème} gamme : Légumes frais en l'état
- ♥ 2^{ème} gamme : Légumes en conserve appertisés
- ♥ 3^{ème} gamme : Légumes congelés/surgelés
- ♥ 4^{ème} gamme : Crus, prêts à l'emploi, emballés
- ♥ 5^{ème} gamme : Cuits, prêts à l'emploi, emballés
- ♥ 6^{ème} gamme : Légumes lyophilisés.

Tableau des aliments par gamme de commercialisation

Transformation	Condition.	Conservation	Durée	Nutrition	+	-
 1 Aucune Non lavés Ni épluchés...	Sans	Température ambiante Ou frais	Fonction de sa nature	Qualité nutritionnelle selon le degré de maturité. En général riches en micronutriments.	Bonne qualité nutritionnelle	Temps de préparation + déchets
 2 Lavés, Coupés, Pasteurisés, Appertisés	Boîtes hermétiques	Température ambiante	DDM de 2 à 5 ans	Le traitement thermique et le liquide de couverture conduit à une perte de vitamines et minéraux + ajout de sel.	Prêts à l'emploi	Moins bonne qualité nutritionnelle
 3 Epluchés, Lavés, Coupés	Sachet	-12°C congelés -18°C surgelés	DDM de 1 à 2 ans	Selon la maturité au moment de la surgélation	Prêts à l'emploi, Dosage quantités sans gaspillage, Qualité nutritionnelle similaire à la 1 ^{ère} gamme	Assez onéreux, Se conserve peu de temps

	Transformation	Condition.	Conservation	Durée	Nutrition	+	-
4	 Epluchés, lavés, coupés ... Crus	Sachet, Barquette, Seaux	De 0°C à +4°C	4 à 10 jours	Evolue selon sa maturité	Bonne qualité nutritionnelle	Assez onéreux, se conserve peu de temps
5	 Idem 4ème gamme mais ... Cuits	Sous vide, Pasteurisés, Stérilisés	De 0°C à +4°C	4 à 10 jours	Evolue selon sa maturité	Bonne qualité nutritionnelle	Assez onéreux, se conserve peu de temps
6	 Traitement ionisant ou déshydratation	Flacons, Boîtes, Sachets	Température ambiante, à l'abri de la lumière	15 à 25 ans	Perte des vitamines	Se conserve longtemps ; Dosage sans gaspillage ni perte	Perte des vitamines sensibles à la chaleur

Leur composition nutritionnelle

Les légumes sont riches en fibres, minéraux et vitamines ainsi qu'en anti-oxydants. Il est donc nécessaire de les consommer sous différentes formes,

crus, cuits et les incorporer dans votre alimentation quotidienne. Ils apportent dans des proportions variables selon l'espèce :

- ♥ 90% à 95% d'eau dans les légumes frais,
- ♥ Des vitamines : A, groupe B, C et K,
- ♥ Des minéraux : calcium, potassium, magnésium,
- ♥ Des fibres alimentaires,
- ♥ Des protéines pour les légumineuses,
- ♥ D'autres micro-nutriments : antioxydants...

Pour bénéficier de tous leurs avantages, il est préférable de choisir des légumes de saison, de culture biologique ou raisonnée et produits localement. Il est important de les varier le plus possible car chacun d'entre eux possède des propriétés nutritionnelles, parfois complémentaires et bénéfiques pour notre santé. Tous les légumes sont de véritables atouts santé et c'est le fait de varier leur consommation qui leur donne tout leur intérêt.

Les recommandations françaises

Sur le site **de SANTE PUBLIQUE FRANCE** manger-bouger.fr : « En France, des recommandations officielles portant sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité sont diffusées depuis 2001 dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS). Il a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Ce programme a

été reconduit en 2006 (PNNS-2), en 2011 (PNNS-3) et en 2019 (PNNS-4) ».

Les dernières recommandations du PNNS 4 – 2019-2023 nous invitent à consommer davantage de fruits et de légumes avec **au moins 5 portions par jour**.

Une portion équivaut à **80 à 100 grammes**, soit en moyenne la taille d'un poing ou de deux cuillerées à soupe.

Attention, ce n'est pas parce qu'une recette est composée de plusieurs légumes que vous avez plusieurs portions. Seul le poids global de 80 grammes détermine la portion. Pour les potages de légumes, **un bol ou une assiette** comptent comme **une seule portion**, peu importe le nombre de légumes qui composent le plat.

Il est aussi recommandé de consommer au moins la moitié de nos fruits et légumes crus pour optimiser l'apport en vitamines.

La cuisson modifie la structure des fibres, elles deviennent plus douces et moins irritantes pour le tube digestif.



5 fruits et légumes par jour

1 portion = 80g à 100g

50% sous forme crue et 50% sous forme cuite

Préserver leur qualité nutritionnelle

L'air et l'oxydation sont la **première source** de dégradation des vitamines. Plus les légumes sont émincés finement, plus la surface de contact avec l'air et l'oxygène est importante et plus les vitamines sont détruites.

La **deuxième source** de dégradation des vitamines est la lumière. Les vitamines A et E, les vitamines B (B1, B2

et B12) sont particulièrement sensibles à la lumière pendant le stockage. Pour les préserver, les aliments devront être stockés dans des zones peu exposées. La **troisième source** de dégradation des vitamines est la chaleur. Les vitamines sont sensibles à la chaleur. Elles sont dites thermosensibles.

Si la **méthode de cuisson** est importante pour préserver le plus de nutriments possibles, ce qui précède l'est tout autant. Une bonne préparation des aliments sera tout autant indispensable. Voyons plus en détails comment préserver nos légumes !



Préserver



Rincer les légumes

Certains nutriments, par exemple les vitamines et les minéraux, sont hydrosolubles (qui peut se dissoudre ou migrer dans l'eau). Le trempage des légumes favorise grandement cette migration, même si cela ne dure que quelques minutes. Ainsi, **un simple nettoyage sous un filet d'eau clair suffira** pour débarrasser les légumes frais de la terre tout en préservant les micronutriments.



Limiter l'épluchage

Une grande partie des nutriments se trouve surtout dans la peau des légumes ou juste au-dessous. Lorsque c'est possible, il est préférable de consommer la peau (légumes primeurs, de son potager). **Limiter l'épluchage à son strict minimum** sera une bonne pratique pour les autres légumes.



Découper les légumes

Il est préférable de découper les légumes, juste avant la cuisson, afin de réduire la durée d'exposition à l'air et à la lumière.

Pour préserver les éléments nutritifs sensibles à la chaleur, nous favoriserons une cuisson courte et à basse température. De ce fait, nous aurons besoin de légumes découpés en petits morceaux. Cette technique permet aussi d'augmenter les saveurs.



La durée des cuissons

Plus la cuisson est courte, plus la qualité nutritionnelle est préservée.

- Les légumes feuilles, tiges et fleurs sont cuits en 10 mn,
- Les légumes racines et tubercules demandent 15 à 20 mn,
- Les légumes secs nécessitent beaucoup plus de temps.



Des températures basses

Une cuisson trop longue et trop chaude entraîne la formation de composés toxiques en changeant la structure de certains macronutriments ainsi que la destruction de micronutriments :

- À partir de 60°C, la vitamine C est détruite,
- À partir de 90°C, certaines vitamines B sont détruites,
- À partir de 110°C, les vitamines A et D sont détruites,
- À partir de 120°C, il y a destruction des dernières vitamines B et de la vitamine E ainsi que la formation de composés toxiques pour la santé de l'Homme.

La **cuisson autour de 90°C** paraît un **excellent compromis**.



Mixer ses légumes

La digestion est un travail bien complexe qui débute dans la bouche par la mastication. Le travail des dents, de la langue, de la salive produit des informations importantes transmises au cerveau. Elles permettront de mieux reconnaître l'aliment et sa composition afin d'adapter la suite de la digestion dans l'estomac puis dans l'intestin.

Des légumes en morceaux et à croquer vont donc nous inciter à la mastication et être un facteur déterminant dans l'arrêt naturel de notre envie de manger. Si vous préférez consommer des potages absolument lisses, c'est tout à fait possible, vous veillerez à consommer lors du repas d'autres aliments entiers et à croquer.



La pomme de terre

La pomme de terre, qui est si économique, rassasiante et si riche en éléments nutritifs, a souffert de nombreux revers. Depuis longtemps et encore parfois aujourd'hui diabolisée, elle ferait grossir en raison de sa teneur élevée en glucides ! Que nenni ! Oublions vite cela !

La pomme de terre a toute sa place dans une alimentation équilibrée.

Il existe de nombreuses variétés avec des saveurs différentes, accessibles toute l'année. Les « *primeurs* » seront disponibles dès le mois de mai tandis que les « *longues conservations* » seront présentes du mois d'août au mois de mai suivant.

Le choix de la pomme de terre variera en fonction de l'utilisation culinaire.

	Chair ferme	Chair courante
Chair	Ferme	Farineuse
Usage	Entier, tranché Doit tenir sa forme	Dégradé, en bouilli telle la purée ou les potages
Variétés	Charlotte Roseval	Agata Bintje

Précautions : Préférez les pommes de terre en bon état, sans apparence verdâtre. La solanine est un composant toxique pouvant provoquer nausées et vomissements.

Comment utiliser la pomme de terre dans mes potages

Utilisez une chair courante pour les potages.

Ma favorite est la Bintje, tout usage, économique. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en petits dés. Vous pourrez mixer votre soupe sans risque de gélatinisation.



Les bouillons

Avec lui, on concocte pleins de bonnes choses. Le bouillon est un concentré de légumes cuisinés avec ou sans viande qui sert à exhausser le goût de nos préparations. Des soupes, potages, plats, wok de légumes ou pour faire cuire tout simplement des pâtes. Voyons les différentes solutions disponibles, leurs avantages et leurs inconvénients.

Les cubes industriels



Le bouillon cube est un concentré déshydraté et conditionné sous la forme de petit cube qui est destiné à être plongé dans de l'eau pour se diluer. Un cube pèse généralement 10 gr et permet d'obtenir environ 1 litre de préparation. Aussi, vous pouvez rencontrer divers additifs comme des conservateurs, des graisses hydrogénées, des agents gélifiants dans ces produits.

Les bouillons en cube industriels **sont fortement dosés en sel** de manière à donner plus de goût. Pour les adultes, **l'OMS** recommande de consommer moins de 5 grammes (un peu moins d'une cuillère à café) de sel par jour. **L'OMS** ajoute que « *La forte consommation de sodium (> 2 grammes/jour, l'équivalent de 5 grammes de sel par jour) et l'absorption insuffisante de potassium (moins de 3,5 grammes par jour) contribuent à l'hypertension artérielle et à un risque accru de cardiopathie et d'accident vasculaire cérébral.* ». Même si le sodium est un nutriment essentiel qu'il ne faut pas éliminer complètement, notre consommation est aujourd'hui excessive.

En règle générale, je recommande de ne pas ajouter de sel aux préparations contenant des bouillons en cube. Et puis, rien de meilleur que de faire son propre bouillon maison.

A partir de plats mijotés



Lorsque vous préparez des plats mijotés, vous pouvez utiliser le fond de la sauce pour faire une base de soupe. C'est très simple et rapide puisque le travail est déjà fait.

Vous pouvez conditionner dans un pot ou une bouteille à placer au congélateur, si vous n'avez pas l'intention de préparer un potage dans l'immédiat.

Soyez prudent dans ce cas, remplissez votre récipient au $\frac{3}{4}$ pour éviter la casse pendant la congélation. En effet, les liquides lorsqu'ils deviennent solides augmentent de volume.

Fabriquer ses bouillons de légumes en poudre



Vous pouvez aussi préparer votre bouillon de légumes maison et le réduire en poudre. C'est plutôt simple, mais il faut un peu de temps, d'organisation et d'énergie.

Les principaux légumes :

- ♥ Oignons,
- ♥ Branche de céleri,
- ♥ Carottes,
- ♥ Navets,
- ♥ Petits poireaux.

Utilisez des légumes frais et bio !



Lavez, épluchez, émincez assez fin et faites suer dans une poêle ou une sauteuse.

Une fois votre préparation assaisonnée bien réduite et caramélisée, vous l'étalerez sur des plaques pour la déshydrater pendant plusieurs heures au four (60°C) ou au déshydrateur.

Cela demande, selon le volume, une nuit de déshydratation. Une fois bien sec, il suffira de mixer pour transformer en poudre. Enfin, vous stockerez dans des pots totalement secs et hermétiques. Et puis, les fours et déshydrateurs sont gourmands en énergie.



Les matières grasses

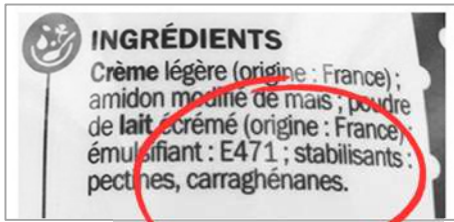
Les matières grasses sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Elles sont nécessaires et bénéfiques lorsqu'elles sont bien utilisées et en quantité adaptée. La suppression, l'interdiction ou même une restriction drastique des matières grasses doit être évitée pour éviter des troubles biologiques et psychologiques. **Jamais trop, jamais pas assez !**

Le choix de la matière grasse selon l'usage culinaire est particulièrement important. **L'acroléine** est une molécule qui peut se former lors des cuissons si le « point de fumée » spécifique à chaque huile est dépassé. Ce moment est reconnaissable par le dégagement d'une fumée et d'une odeur âcre qui irrite les yeux, le nez et la gorge. Voyons quelques matières grasses ensemble :

La crème

La crème est une matière grasse d'origine animale issue du lait. Elle est le résultat direct de l'écémage.

- ♥ **La crème fraîche** est, ni pasteurisée, ni stérilisée, le lait est directement écrémé, la crème obtenue refroidie et stockée à +6°C. Aucun traitement, aucun additif !
- ♥ **La crème fraîche pasteurisée liquide** est liquide et douce. Elle n'a pas étéensemencée de ferments lactiques. Elle est pasteurisée et sera un peu plus fragile que les crèmes stérilisées.
- ♥ **La crème fraîche pasteurisée épaisse** est une crème qui, après pasteurisation et refroidie, a étéensemencée de ferments lactiques. C'est cette maturation qui provoque l'épaississement. La crème devient épaisse et acide. Son goût s'affirme.
- ♥ **La crème stérilisée liquide** est une crème stérilisée à 115°C pendant 15 à 20 minutes, puis refroidie. Cette crème reste liquide. Ce procédé supprime la saveur acide et développe un goût neutre, la crème UHT est souvent préférée.



Lisez bien les étiquettes !

Certaines marques contiennent des additifs tels que des amidons de maïs modifié ou encore des épaississants (carraghénane E407) ...

Le beurre

Le beurre est issu du lait après barattage de la crème. Il est composé à 82% de lipides, essentiellement des acides gras saturés et du cholestérol. Il est recommandé de le consommer cru, à tartiner par exemple, ou simplement fondu dans nos plats. Il existe différents beurres...

- ♥ **Le beurre cru** est obtenu uniquement à partir de crème n'ayant pas subi de traitement thermique. Il est fragile et se conserve peu de temps.
- ♥ **Le beurre extra-fin** est fabriqué uniquement à partir d'une crème pasteurisée, n'ayant jamais été congelée, ni surgelée, ni désacidifiée. Sa fabrication aura démarré au plus tard 72 heures après la collecte du lait, et 48 heures après l'écémage du lait.
- ♥ **Le beurre fin** est un beurre dans lequel la proportion de matière première laitière congelée ou surgelée ne dépasse pas 30 %.

Lorsqu'ils sont doux, ils ne contiennent pas de sel. On appelle alors ces beurres « beurre doux ». Les beurres demi-sel contiennent entre 0.8% et 3% de sel et les beurres salés 3%.

Les beurres allégés contiennent entre 60 et 62% de matière grasse et 39% à 41% pour **les beurres légers**.

Les beurres allégés contiennent un grand nombre d'additifs : des émulsifiants, conservateurs, correcteurs d'acidité. La liste s'allonge encore pour les produits dont **la teneur en matières grasses est inférieure à 41 %** : on y trouve en plus des amidons modifiés et des arômes.

Lisez bien les étiquettes !

Un vrai beurre ne contient que du lait et au moins 82g de matière grasse pour 100g de produit.

Les beurres allégés contiennent des additifs non souhaitables.

Beurre Doux pasteurisé 82% de mat. gr.
Ingrédients : beurre (*lait*)
Origine Crème : voir sur la cloche. Fabriqué en France.
À conserver entre +2°C et +8°C. À consommer de préférence avant le : voir sur la cloche

Beurre léger doux
à 41% de Mat. Gr.,
à teneur garantie en vitamines A et E.
Ingrédients : Eau, matière grasse de *lait*, amidon modifié, lactose (*lait*), maltodextrine, arômes naturels (*lait*), émulsifiants : E471, E472c, E476, sel (0,4%), protéines de *lait*, conservateur : sorbate de potassium, colorant : bêta-carotène, vitamines A et E.

Les huiles végétales

Les huiles alimentaires sont constituées à 100 % de lipides, un mélange de triglycérides différents dont la composition varie selon le végétal. Et c'est en raison de cette composition qu'elles devront être choisies judicieusement. Certaines huiles sont plus adaptées pour la cuisson que d'autres.

- ♥ **L'huile d'olive** peut être utilisée crue ou cuite. Elle tient très bien jusqu'à 210 °C. L'huile se détériore ensuite. C'est une huile végétale riche en vitamine E, un puissant antioxydant mais Ô combien fragile. Elle sera très intéressante en assaisonnement à froid.
- ♥ **L'huile de coco et l'huile de palme** sont des huiles parfaitement bien adaptées à la cuisson. Pour autant, ces huiles contiennent des acides gras saturés à longues chaînes qui sont soupçonnés d'avoir des effets néfastes sur la santé. Aussi, l'exploitation de palmiers participant à la déforestation et étant nuisible à l'environnement et la biodiversité, posent des questions éthiques.
- ♥ **L'huile de tournesol** est relativement neutre en goût. Grâce à sa forte teneur en acides gras polyinsaturés, elle supporte les hautes températures et est donc idéale pour rissoler voire frire les aliments.
- ♥ **L'huile de colza** est une huile que nous utiliserons pour l'assaisonnement. Elle ne supporte pas les hautes températures. Néanmoins, elle peut convenir pour des cuissons qui n'excède pas 130-140°C. Au-delà de 150°C, elle perd ses propriétés et peut produire des substances toxiques.

Je vous recommande d'utiliser l'huile d'olive pour la préparation de vos potages ou un mélange de 4 huiles.



Les croûtons

Conservez votre pain en le transformant en délicieux croûtons. Ils n'ont vraiment rien à envier aux croûtons industriels pour salade ou pour potages.

Les croûtons industriels

Les croûtons industriels ont l'avantage d'être prêts à l'emploi. Cependant, ils peuvent contenir des additifs et beaucoup de matière grasse et de sel. Vérifiez bien l'étiquetage. Enfin, ils se vendent entre **6€ et 15€ le kilo**.

Les croûtons de pain industriels

En boulangerie ou au rayon boulangerie de grandes enseignes, vous trouverez des sachets de pains en rondelles et séchés. C'est du pain et de ce fait les ingrédients sont uniquement de la farine, de la levure, du sel et de l'eau. Rien d'autre ! Ils se vendent en moyenne autour de **5€ 6€ le kilo**.

Les croûtons de pain maison

Économique, écologique, le top du top ! Vous aurez utilisé votre pain dur !

Placez au four tiède (four éteint après une cuisson), des tranches de pain et laissez sécher quelques heures. Pour aromatiser à l'ail, mélangez un beurre pommade avec de l'ail frais et badigeonnez à l'aide d'un pinceau avant la mise au séchage. Aucun additif, aucun conservateur, tout est naturel. Conservez dans un pot « **Le parfait** » ! Vous êtes sur du **zéro déchet** !





Foire aux questions

"Puis-je manger tout le temps des potages ?"

4 Bonnes raisons de consommer de bons et vrais potages :

1. Régule le poids et l'appétit

La présence de fibres est très satisfaisante grâce à la présence de légumes frais et de légumineuses. Elles :

- ♥ Sont rassasiantes et régulent l'appétit,
- ♥ Ralentissent la vitesse d'absorption des glucides ce qui permet d'augmenter lentement la glycémie après un repas.

2. Régule le transit intestinal

Les fibres ont un effet positif sur notre transit intestinal. En se gonflant d'eau, elles augmentent le poids et le volume du bol alimentaire et favorisent la régularité des selles. Enfin, les fibres jouent un rôle majeur dans l'équilibre du microbiote et préviennent contre de nombreuses pathologies intestinales.

3. Contribue à l'équilibre alimentaire

Le potage est une forme parmi tant d'autres pour consommer des légumes. La présence de

légumes cuits, féculents, matières grasses et de protéines contribue à couvrir nos besoins nutritionnels quotidiens.

4. Contribue à l'hydratation

Le potage est riche en eau et les légumes qui le composent également. Un bol de potage couvre environ 20% de nos besoins en eau. C'est idéal, par exemple, pour les personnes âgées qui ressentent beaucoup moins la soif et qui sont plus exposées à des risques de déshydratation.

En consommer tout le temps, c'est possible ! Cependant, même avec une bonne diversité de potages, vous risquez de vous lasser. Vous vous adaptez !

"Et après un potage que peut-on manger ?"

Chaque repas devrait contenir :

- ♥ Un féculent,
- ♥ Une protéine,
- ♥ 1 à 2 portions de légumes et de fruits crus et cuits,
- ♥ Une matière grasse.

Examinez la composition de votre potage rapidement et regardez ce qu'il manque. Prenons en exemple, **la soupe chinoise au poulet**. Elle contient l'ensemble des groupes d'aliments précités. À chacun d'ajuster la quantité en fonction de sa faim et de compléter par un fruit cru pour terminer le repas.

En revanche, **la soupe à l'oseille** contient des légumes cuits et des féculents. La suite du repas devrait contenir une protéine sous forme d'œufs, poisson, viande ou légumes secs et un produit laitier pourrait clore le repas.

"Est-ce qu'un bol de potage est égal à 1 portion de légumes ?"

Oui, en effet, on estime qu'un bol de 250 ml de potage contient environ 80 gr de légumes cuits soit 1 portion de légumes.

"Quelles sont les fruits et légumes riches en vitamine C ?"

Rappelons que la vitamine C est thermosensible. Pour optimiser vos apports, mangez les crus et à maturité. Par ordre décroissant : Poivron, brocoli, kiwi, chou vert et rouge, fruits rouges, orange, citron...

"Pourquoi n'y a-t-il pas d'informations sur les calories ?"

Compter les calories ne nous permet pas de manger naturellement... Pire, c'est l'une des pratiques les plus délétères qui nous éloignent de l'utilisation naturelle de nos propres outils internes pour savoir quand s'arrêter de manger. C'est pourquoi vous ne trouverez pas cette notion dans cet ouvrage.

Si vous en êtes encore à ce stade et que vous n'arrivez pas à manger naturellement, n'hésitez pas à pousser

la porte de votre diététicien. Vous serez accompagné pour rééduquer vos outils, votre perception des aliments, vos croyances. Vous multiplierez, par des exercices, vos expériences pour reprendre confiance. Ne perdez plus de temps pour être libre et serein !

"Puis-je retirer les oignons et la pomme de terre ?"

Pourquoi souhaitez-vous retirer les oignons et la pomme de terre ? Est-ce par goût ou parce que vous n'osez pas utiliser l'huile pour rissoler et la pomme de terre par peur de grossir ?

Si c'est par goût, vous pouvez bien entendu retirer. Comment être satisfait si on mange quelque chose qui ne nous plaît pas ?

Si c'est par crainte, ce n'est plus tout à fait la même chose. Les féculents et les matières grasses sont absolument nécessaires à votre organisme. Vos cellules en ont besoin, votre cerveau aussi. C'est indispensable sur le plan physiologique. Ensuite, pour que l'envie de manger disparaissent au bon moment, nous devons manger aussi avec plaisir. Et comme ces molécules sont essentielles, les matières grasses et les féculents sont sources de réconforts. Lutter contre ces ingrédients sera vain pour rééduquer votre envie de manger. Ne les supprimez pas !

"Les potages et les soupes aident-ils à perdre du poids ?"

Les potages et les soupes peuvent être des options alimentaires intéressantes lorsqu'il s'agit de gérer son poids de manière saine et durable. Mais ils ne sont pas une solution exclusive pour perdre du poids. Une approche équilibrée et globale est nécessaire.

Préparés avec des ingrédients de qualité, comme des légumes variés, les potages peuvent fournir une bonne quantité de nutriments essentiels, tels que des vitamines, des minéraux et des fibres qui nourrissent notre organisme. Bien nourrit, notre satiété ne peut être que plus longue. Bien nourrit, notre envie de manger peut être adapté à nos besoins physiologiques et psychologiques.

Pour une approche personnalisée, n'hésitez pas à consulter un diététicien qui pourra vous accompagner dans vos objectifs de santé.

Dans la même collection

Découvrez la collection complète **SÉSAME** « **Savoir Équilibrer Son Alimentation : Mon Essentiel** » qui explore les différentes thématiques de la diététique traditionnelle et comportementale pour vous accompagner vers une alimentation plus saine. Apprenez à faire des choix éclairés en remettant en question certaines idées reçues, au travers de recettes diverses et variées et grâce à une approche bienveillante qui encourage le soin de soi et une relation sereine avec les aliments.



Scannez et accédez au site pour donner votre email



Remerciements

Je remercie tous mes patients pour avoir évoqué leurs difficultés et attentes au cours des consultations. C'est grâce à vous et c'est pour vous que ce livre a été pensé et travaillé.

Je tiens à remercier aussi mes collègues diététiciennes de leur contribution à la relecture, et pour leurs remarques et suggestions. C'est ensemble que nous pouvons offrir le meilleur à nos patients dans nos prises en charge. Alors, merci !

Je souhaite ensuite remercier mon entourage pour avoir apporté aussi leur point de vue. Et tout spécialement mon papa, Jean-Claude CHESNEAU, pour la correction orthographique finale. Enfin, mes p'tits loups (qui sont grands quand même) et mon cher compagnon de la vie pour avoir goûté tous les potages et donnés leurs précieuses observations.



Ophélie Chesneau Lamotte

Le 20 décembre 2022

Bibliographie

LIVRES

Eugénie AUVINET, Caroline HIRSCHAUER, Anne-Laure MEUNIER, Alimentations, Nutrition et Régimes : Nouvelles recommandations 2021. 4^{ème} édition. Studyrama, 2021, 344 à 354p.

Nathalie WALLART, Nutrition Alimentation : Module NA3 – TOME 2. BTS Diététique 1^{ère} année, CNED, 157 à 171 p.

SITES INTERNETS

ANSES. 2020. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual. In : CIQUAL. Table de composition nutritionnelle des aliments. Disponible sur : ciqual.anses.fr (consultation du 28 septembre au 19 octobre 2022)

SANTE PUBLIQUE FRANCE. Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité. In : Site Manger Bouger. Disponible sur : mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite (consultée le 29 septembre 2022)

APRIFEL. Agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes. In : Site APRIFEL. Disponible sur : www.aprifel.com (consultation des fiches légumes du 1 au 18 octobre 2022)

LE ROBERT. Le Robert, Dico en ligne. In : Site LE ROBERT. Disponible sur : dictionnaire.lerobert.com (consulté le 11 octobre 2022)

OMS. Organisation mondiale de la santé. In : Réduire sa consommation de sel. Disponible sur : www.who.int/fr/ (consulté le 19 octobre 2022)

LES POMMES DE TERRE. Y a de la pomme de terre dans l'air. In : Y a de la pomme de terre dans l'air. Disponible sur : www.lespommesdeterre.com (consultation du 20 octobre 2022)