

5 astuces pour manger plus de fruits et légumes quotidiennement



1. Des alliés précieux ... les épices

Les épices sont vos meilleures amies pour cuisiner les fruits et légumes. Elles permettent de varier les saveurs et de relever les plats. Des courgettes revenues à l'ail, une ratatouille aux herbes de Provence, un concombre à la crème d'aneth, une pomme au four parfumée à la cannelle, etc. L'idéal est d'avoir plusieurs sortes d'épices pour faire les meilleures associations possibles.

2. Variez les plaisirs

Si dans votre panier d'épicerie, vous déposez toujours les mêmes légumes, il est temps de changer tout ça et d'ouvrir vos papilles gustatives à de nouveaux horizons culinaires. Vous achetez des carottes chaque semaine ? Troquez-les contre des panais. Échangez le chou-fleur contre du chou rouge. Ces nouvelles découvertes et sensations gustatives vous feront atteindre plus facilement votre quota quotidien de fruits et légumes, car chaque plat sera une surprise.

3. Allez-y en douceur

Si les fruits et légumes ne font pas ou peu partie de vos menus quotidiens, le mieux est de les intégrer progressivement. En ajoutant une orange au petit-déjeuner, puis, quelques jours plus tard, un accompagnement à base de légumes au déjeuner, puis au dîner une petite assiette de crudités jusqu'à ce que les fruits et légumes soient consommés de manière naturelle au quotidien.

4. Adoptez le sucré-salé

Un canard à l'orange, un poulet ananas-curry, un lapin aux pruneaux, du boudin aux pommes, etc. Pourquoi attendre le dessert pour manger des fruits ? Se mariant particulièrement bien avec des mets salés, ils peuvent être mis au menu en plat de résistance. Toutefois, la perte de leurs vitamines étant plus élevée lorsqu'ils sont cuits, il reste important d'en consommer crus.

5. Bruschettas party

Les fruits et légumes aussi peuvent être festifs ou s'inviter sur un plateau-repas. Glissés dans des croque-monsieur, ils peuvent aussi agrémenter des tartines et des toasts sous forme de bruschettas. Avec, en base pour les bruschettas salées, du fromage frais, elles se déclinent à l'infini : radis-roquettes, tomate-huile d'olive, concombre-graines de sésame, etc. Côté sucré, elles jouent la carte de la fraîcheur avec de la banane, de l'ananas, des pommes, des raisins, etc.





Pour me joindre



marjosante.com



info@marjosante.com



(514) 949-6754



[Marjo Santé](#)



[Marjo Santé](#)