



## Poêlée de légumes

### Ingrédients (pour 4 personnes)

800 g de légumes de saison (frais ou surgelés)  
2 c. à s. d'huile d'olive  
Epices, herbes, aromates (curry, coriandre, persil ...)

### Préparation

- Epluchez les légumes et coupez-les en morceaux (rondelles, cubes, lamelles...).
- Mettez l'huile dans une poêle, et déposez les légumes et les épices, herbes, ou aromates.
- Faites cuire à feu moyen pendant 25 minutes en remuant régulièrement et en ajoutant un peu d'eau en cours de cuisson.



Cuisinez à l'huile d'olive et variez les épices :  
cannelle, gingembre, persil, ciboulette  
Hiver : panais, carottes, navets, oignons, poireaux  
Été : tomates, courgettes, aubergines, poivrons  
La cuisine à la poêle est rapide et savoureuse et permet de préserver en partie les nutriments et minéraux notamment quand les légumes sont consommés croquants



## Ratatouille

### Ingrédients (pour 4 personnes)

350 g de chaque légume : aubergines, courgettes, poivrons rouge et vert, oignons  
500 g de tomates bien mûres  
3 gousses d'ail  
3 c. à s. d'huile d'olive  
1 brin de thym, 1 feuille de laurier, sel, poivre

### Préparation

- Coupez les tomates en quartier, les aubergines et les courgettes en rondelles, les poivrons en lamelles, et émincez l'ail et l'oignon.
- Dans une poêle, faites revenir l'ail, l'oignon et les poivrons avec de l'huile d'olive.
- Ajoutez les aubergines, le thym et le laurier.
- Salez, poivrez, et laissez mijoter à couvert 25 minutes.
- Faites cuire dans l'huile d'olive les tomates et les courgettes pendant 15 minutes, puis ajoutez-les aux autres légumes.
- Prolongez la cuisson à petit feu pendant 10 minutes.



Assaisonnez selon l'envie : herbes de Provence, curry, paprika...

Selon les tolérances digestives, ajoutez/retirez des légumes

## Poêlées / Galettes



## Galette de légumes

### Ingrédients (pour 4 personnes)

800 g de Légumes de saison  
2 œufs  
2 c. à s. de farine  
2 c. à s. d'huile d'olive  
Epices, herbes, aromates

### Préparation

- Epluchez les légumes et râpez-les en fines lamelles.
- Mettez les légumes dans un saladier et mélangez-les avec les épices, herbes, ou aromates de votre choix, les œufs battus en omelette et la farine.
- Formez des galettes moyennes à la main ou avec 2 cuillères à soupe.
- Mettez de l'huile dans une poêle, et déposez les galettes en les aplatissant un peu.
- Faites cuire les galettes 15 minutes de chaque côté.



Paprika, curry, coriandre, persil...

Hiver : chou, potiron, courge  
Été : courgettes, aubergines, navets

Pour un repas complet : dés de fromage, lamelles de viande, émiette de poisson....



## Gaspacho

### **Ingrédients** (pour 4 personnes)

1 concombre / 8 tomates / 1 poivron vert  
3 oignons nouveaux (ou 1 oignon rouge)  
1 à 2 gousses d'ail  
2 c. à s. de vinaigre balsamique / 2 c. à s. d'huile d'olive  
Sel, poivre

### **Préparation**

- Vous pouvez garder quelques cubes de poivrons et concombres non mixés pour la décoration et le service.
- Epluchez et coupez en petits morceaux le concombre et le poivron.
- Plongez les tomates 1 minute dans l'eau bouillante et épluchez-les.
- Mettez tous les légumes, l'oignon, l'ail, l'huile d'olive, le sel et le poivre dans le bol du mixer et réduisez le tout en purée.
- Réservez au frais pendant au moins 1 heure.



Piment d'Espelette, cumin

Courgettes

Plus de vitamines que dans une soupe chaude car les légumes sont mixés crus



## Velouté de légumes

### **Ingrédients** (pour 4 personnes)

800 g de légumes variés : poireaux, courgettes, carottes, navets, oignon...  
400 mL d'eau  
2 c. à s. d'huile d'olive

### **Préparation**

- Epluchez les légumes et coupez-les en morceaux.
- Ajoutez quelques féculents de type pomme de terre, petit pois, lentilles ou pois cassés.
- Mettez les légumes dans une casserole d'eau, portez à ébullition avec un couvercle, ajoutez le sel et le poivre.
- Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres (environ 25 minutes en casserole et 10 minutes en cocotte).
- Ajoutez les épices et aromates et mixez.
- Vous pouvez ajouter de l'huile d'olive avant de déguster.



Cumin, curry, cannelle, muscade, cerfeuil

Délicieux avec un seul type de légume : carottes, potiron, courgettes, oignons, chou-fleur, brocoli...

Pour un repas léger source de vitamines et minéraux, et pour bien hydrater votre corps



## Purée de céleri

### **Ingrédients** (pour 4 personnes)

1 céleri rave  
2 pommes golden  
Lait ½ écrémé  
Ciboulette  
Sel, poivre

### **Préparation**

- Epluchez le céleri rave et les pommes et taillez-les en petits cubes.
- Faites-les cuire à la vapeur pendant 25 minutes.
- Lorsqu'ils sont cuits, mettez-les dans un plat et écrasez-les avec un presse-purée.
- Ajoutez de la ciboulette, et du lait à votre goût.
- Salez et poivrez.



Muscade, curry, réglisse, 4 épices

Hiver : carottes, céleri, brocolis, potiron  
Eté : haricots verts, courgettes

Comme tous les légumes racines, le céleri renferme vitamines et minéraux