

Cuisiner des légumes toute l'année... voici quelques idées recettes...pour vous inspirer!



On me rapporte souvent que de cuisiner des légumes est déjà un grand défi, mais surtout de réussir à les cuisiner à l'année. On me demande souvent des idées de recettes de légumes pour varier ceux qui sont cuisinés la plupart du temps pour permettre aux autres membres de la famille d'être motivés à les goûter. Alors, ce mois-ci, j'ai donc décidé de vous partager plusieurs liens de recettes de légumes qui pourront vous inspirer.

Voici donc des recettes de légumes que j'aime savourer autant la semaine que la fin de semaine :

Pour accéder aux recettes, cliquer dessus simplement!

Salade de maïs et de courgette grillés : <https://savourer.ca/recette/salade-de-mais-et-de-courgette-grilles/>

Chou-fleur cari et datte : <https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/chou-fleur-au-cari-et-dattes-204559>

Potage à la courge et aux pommes : <http://www.centrecircuit.com/fr/Pour-les-familles/Blogue/Decembre-2017/Potage-a-la-courge-et-aux-pommes>

Plaque de légumes racines grillés : <https://savourer.ca/recette/plaque-de-legumes-racines-grilles/>

Patates douces assaisonnées : <http://www.centrecircuit.com/fr/Pour-les-familles/Blogue/Janvier-2018/Patate-douce-assaisonnee>

Courge musquée rôtie au cumin et romarin : <http://www.centrecircuit.com/fr/Pour-les-familles/Blogue/Novembre-2017/Courge-musquee-rotie-au-cumin-et-romarin>

Salade colorée de légumes racines : <https://www.defisante.ca/manger-mieux/recettes/salade-coloree-de-legumes-racines>

Salade hivernale (chou rouge, céleri-rave et betterave) :

<https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/salade-hivernale-184351>

Asperges et carottes sauce moutarde et miel : <https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/asperges-et-carottes-sauce-moutarde-et-miel-176720>

Mini bok choy à la citronnelle et graine de sésame : <https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/mini-bok-choy-a-la-citronnelle-et-graines-de-sesame-204956>

Gratin d'épinards aux poireaux : <https://foodlavie.com/recettes/gratin-d-epinards-aux-poireaux>

Brochette de légumes grillés : <https://www.soscuisine.com/recette/brochettes-legumes-grilles>

Croquette de légumes : <https://www.soscuisine.com/recette/croquettes-legumes>

Purée de courge : <https://www.soscuisine.com/recette/puree-courge-gingembre>

Ratatouille classique : <https://www.soscuisine.com/recette/ratatouille-classique>

Voici quelques rappels pour vous aider à intégrer mes suggestions à votre quotidien :

- Questionner les membres de votre famille sur quelles recettes les inspirent et qu'ils aimeraient essayer ?
- Dressez ensuite une liste des aliments que vous avez déjà et ceux qu'il vous manque pour la cuisiner.
- Viser une recette à la fois. Alors, je suggère d'essayer une nouvelle recette par semaine.
- N'oubliez pas que l'art de cuisiner de nouvelles recettes c'est aussi de les modifier à votre goût.
- Invitez les membres de votre famille à y goûter sans les forcer!
- Le plaisir est de discuter des goûts aimés et de celles qui seraient à améliorer.
- Rappelez-vous également qu'un nouveau goût peut prendre jusqu'à 15-20 fois avant de l'appivoiser. Alors, laissez-vous la chance d'y goûter encore et encore en essayant des recettes une seconde fois ou en réinventant la recette proposée.
- Osez demander des suggestions aux autres personnes de votre famille pour revisiter les recettes que je vous propose et les mettre à vos goûts.

Bonne dégustation et découverte de nouvelles saveurs en pleine conscience !

Écrit par Amandine Moukarzel, Nutritionniste du programme CIRCUIT au CHU Sainte Justine, février 2020