



Les farcis

Champignons farcis : lavez les champignons et ôtez leur pied ainsi que leur cœur. Mélangez du fromage frais à 0% de M.G. avec de la ciboulette et garnissez les champignons de cette préparation. Vous pouvez aussi réaliser une farce à base de dés de tomate et de jambon, garnissez les champignons et les saupoudrer de chapelure et de persil. (temps de cuisson 10 minutes à Th. 6)

Tomates farcies : lavez et videz les tomates. Mélangez le cœur des tomates avec du jambon ou de la viande hachée, un émincé d'oignons et des champignons. Salez et poivrez à votre convenance. Temps de cuisson 30 minutes Th. 6

Légumes verts + Viande ou équivalents

Les soupes



Soupe verte : faites cuire dans un court bouillon des courgettes, du brocoli et des haricots verts. Salez et poivrez. Mixez, c'est prêt !

Soupe rouge : faites cuire dans un court bouillon des tomates, des oignons, des poivrons rouge. Salez et poivrez. Mixez, c'est prêt !

Soupe marron : faites cuire dans un bouillon des lentilles, des pommes de terre et des oignons. Salez et poivrez. Mixez, c'est prêt ! Vous pouvez agrémenter vos soupes d'une pincée de persil, et de quelques croûtons nature.

Légumes verts



Les brochettes

Brochettes du soleil : réalisez des brochettes en intercalant les morceaux de légumes suivants : courgettes, aubergines, poivrons rouge et jaune, et oignons. Vous pouvez cuire ces brochettes au barbecue, mais aussi à la poêle ou au four.

Mini brochettes de légumes pour apéritif : réalisez des brochettes de légumes crus en intercalant les légumes suivants : tomates cerisettes, concombre, champignons, radis, ...

Légumes verts

NOUS CONTACTER

Centre Delta
RDC haut - Bureau N° 4 bis
4, bd de Créac'h Gwen
29000 QUIMPER
☎ 02.98.10.19.61
kerdiab@wanadoo.fr
www.kerdiab.org

Horaires :
9h00 - 12h30 13h30 - 17h00
Du lundi au vendredi

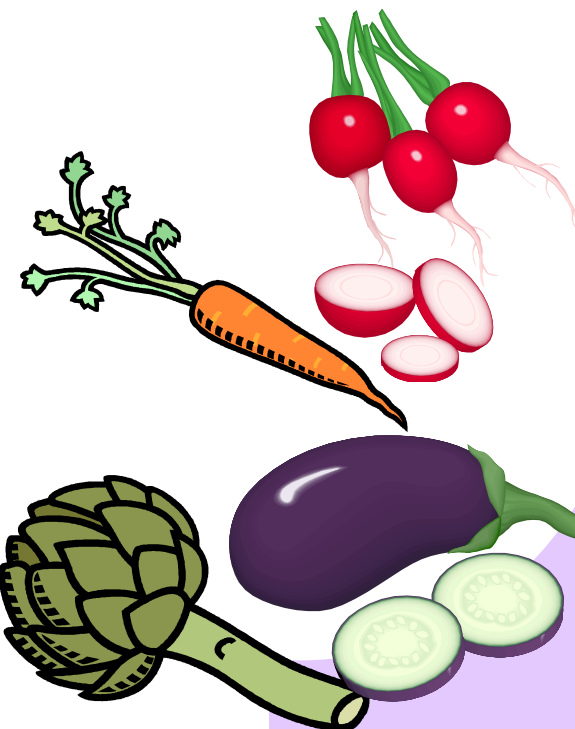
Une équipe de professionnels
à votre écoute

Infirmières, secrétaire,
diététiciennes et psychologue

réalisé par l'équipe des diététiciennes
de Kerdiab.



COMMENT CUISINER LES LÉGUMES ?





Les gratins

Gratin de poireaux au jambon : lavez, coupez en rondelles et faites cuire les poireaux. Préparez une béchamel. Garnir chaque tranche de jambon de poireaux cuits. Posez chaque roulé dans un plat à gratin et recouvrez de béchamel, saupoudrez de chapelure, enfournez 30 minutes Th.6. Cette recette peut être déclinée avec des endives.

Légumes verts + Viande ou équivalents + Féculents

Les flans



Flan de courgette (6 personnes) : pelez et râpez deux courgettes. Dans un saladier, cassez 4 œufs, ajoutez 50g fromage frais nature à 0% M.G., 100ml de lait, salez, et poivrez. Ajoutez les courgettes et mélangez. Versez dans un moule à manquer puis enfournez environ 20 minutes dans un four à 180°.

Légumes verts + Viande ou équivalents



Les tartes

Tarte à la tomate : disposez une pâte à tarte dans un moule et badigeonnez-la de moutarde. Recouvrez avec des tranches de tomates fraîches et saupoudrez de thym, ciboulette et pignons de pin. Faites cuire à four Th. 6 pendant 30 minutes. Vous pouvez varier cette recette avec des aubergines ou du poireaux.

Légumes verts + Féculents

Les salades



Salade composée : vous pouvez réaliser une multitude de salades avec des légumes variés : tomates, carottes râpées, concombre, champignons, salade verte et les associer avec du poulet émincé, des crevettes, de l'avocat, du thon émietté, des œufs durs ou du jambon sec...

Légumes verts + Viande ou équivalents



Le hachis parmentier

La moussaka

Hachis Parmentier de chou fleur : lavez et cuisez un chou fleur. Mixez-le en purée avec du lait ½ écrémé. Vous pouvez également faire cette purée à base de pommes de terre et de chou fleur. Disposez cette purée sur la viande hachée additionnée de sel, poivre et d'oignons. Faites cuire 40 minutes Th.6 La moussaka se réalisera en utilisant de la viande hachée et des lamelles d'aubergines.

Légumes verts + Viande ou équivalents + Féculents



Les purées

Purée de céleri : lavez et coupez en morceaux le céleri et les pommes de terre (1/3 de pommes de terre et 2/3 céleris). Faites cuire les morceaux dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 30 à 40 minutes. Egouttez les légumes et mixez les avec du lait préalablement chauffé.

Purée de brocoli : lavez et coupez en morceaux le brocoli (2/3) et les pommes de terre (1/3). Faites cuire les morceaux dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 30 à 40 minutes. Égouttez les légumes et mixez les avec du lait préalablement chauffé.

Vous pouvez assaisonner ces purées à votre goût : muscade, cumin, paprika...

Légumes verts + Féculents

Les sandwichs



Sandwich à l'avocat : prenez votre quantité de pain (½ baguette, pain aux céréales,...). Écrasez un ½ avocat en purée. Tapissez-en votre sandwich. Garnissez le de rondelles de concombre, de tomates, de thon émietté et de carottes râpées.

Légumes verts + Viande ou équivalents + Féculents



Les mélanges

Brunoise de légumes : lavez, épluchez et coupez en petits carrés des carottes, des courgettes et du céleri. Faites-les cuire au cuiseur vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante salée. Cette base de légumes peut servir à farcir une viande (veau, filet mignon,...), des légumes (courgette, tomate,...) ou des feuilles de brick. Vous pouvez ainsi confectionner des mélanges de légumes en associant tous les légumes que vous aimez.

Légumes verts



Les « pâtes de légumes »

Tagliatelles de courgettes et de carottes : lavez les courgettes et taillez les en tagliatelles à l'aide d'un économe. Faites de même avec les carottes épluchées. Cuisinez les dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes environ. Vous pouvez accompagner ces tagliatelles de légumes avec un coulis de tomates à l'ail.

Légumes verts



Les mousses

Mousse de potimarron : faites cuire 500g de potimarron dans une casserole d'eau salée bouillante. Égouttez bien et mixez-le avec 2 œufs et 70g de crème fraîche légère à 10 ou 15% M.G. Placez cette purée dans un moule et faites cuire au bain-marie 35 minutes environ à Th.6. Vous utiliser des carottes, du brocolis ou des courgettes...

Légumes verts



Les crumbles

Crumble de ratatouille : utilisez une ratatouille maison ou surgelée. Mélangez 50g de beurre, 50g de parmesan et 50g de farine pour obtenir une pâte salée poudreuse. Répartissez la ratatouille dans un seul plat ou dans des ramequins, saupoudrez-la de cette pâte. Faites cuire 30 à 35 minutes Th.6.

Légumes verts + Féculents