

Les astuces de Valérie

Faire cuire les légumes avec un demi cube de volaille

Ne pas hésiter à mélanger plusieurs légumes (par exemple, la carotte ou la pomme de terre) avec le panais car son goût est fort.

Privilégier les fruits et légumes de saison

A la cuisson de la polenta ou des pâtes, ajouter des légumes râpés (carottes, courgettes, ...) ou s'il vous reste des légumes cuits, ajouter les au féculent au moment de servir.

Le chou-fleur peut être fait en velouté, en purée ou en cake : ajouter un peu de farine, 1 œuf, sel, beurre, parmesan, lait facultatif, et mettre dans un moule

Proposer les œufs différemment, en gratin de légumes, avec de la semoule, petit gratin au four

Ne pas hésiter à utiliser des herbes aromatiques, épices, oignons, ail, échalotes, ...

Ail = antiseptique, anti inflammatoire, favorise la digestion

Possibilité d'en mettre dans l'eau de cuisson des légumes, sur la viande, le poisson, ...

Oignons = apporte l'acide folique, vitamine B9 qui contribue à la santé émotionnelle et mentale

