

# 5 méthodes sympas pour vous réconcilier avec les légumes verts



# Table des matières

Introduction.....	3
Les Jus à base de Légumes Verts.....	6
L'« Apéro-Vert », un apéro Santé-Saveurs.....	7
Les Smoothies Verts.....	8
Des Salades Savoureuses pour Aimer les Légumes Verts.....	9
Des Petits Sandwiches Originaux et Frais à Emporter.....	10
Conclusion.....	11

Cet ebook vous est offert par *NouvelleCuisineBio.com*

## Avertissement

Ce document est un document gratuit.  
Vous pouvez le transmettre librement à vos amis, votre famille,  
vos connaissances ou le publier sur votre site interne à condition  
de ne faire aucune modifications au document  
et de ne pas envoyer de courrier intempestif (spam) pour le diffuser

Copyright – NouvelleCuisineBio.com

TOUS DROITS RESERVES

### Mentions légales:

L'information publiée dans ce document représente le point de vue de  
l'auteur en date de la publication.

En raison de la rapidité avec lesquelles les conditions changent,  
l'auteur se réserve le droit de modifier et mettre à  
jour son avis basé sur les nouvelles conditions.

Ce rapport a seulement un but informationnel.

Bien qu'un gros effort ait été fait afin vérifier les informations fournies,  
ni l'auteur ni ses filiales ou associés n'assument les erreurs, les  
inexactitudes ou les omissions.

# Introduction

Les légumes verts ont mauvaise réputation, comment changer la donne ?

Depuis qu'on est tout petit, on doit se forcer pour manger des légumes verts, et les parents reconnaîtront que parfois, ce n'est pas évident de faire manger des choux de Bruxelles, du céleri ou des épinards aux enfants. Tout ce qui est vert a mauvais goût selon eux, et la cantine n'aide pas !

Un légume vert, pour être apprécié, doit être bien cuisiné. Il ne faut pas hésiter à les mélanger entre eux, à ajouter un peu d'huile ou de beurre, à mettre des épices et des herbes, à en faire des soupes, des purées, des gratins, tartes et à les accompagner d'aliments qui ont plus de succès.

C'est tout un apprentissage de cuisiner des choses simples de manière savoureuse pour ne plus avoir à se forcer.

Et si on ne les cuisait pas ?

Quand on n'a pas le temps de cuisiner, qu'un soir on est un peu flemmard ou fatigué, qu'on travaille tard ou pour toute autre raison, nous avons tendance à mal manger. Les légumes verts sont en effet les dernières choses que nous mangeons dans ces cas là !

C'est pourquoi il est bien pratique d'avoir des « petits trucs » rapides et faciles à faire, qui nous permettent de manger sur le pouce... mais sainement.

Vous les mangerez plus le midi par exemple et vous serez alors certain d'avoir mangé votre ration de légumes pour la journée (vous savez, le fameux « 5 fruits et légumes par jour »)... Le soir, vous pourrez manger des pâtes !

Ne vous en faites pas, les légumes crus, c'est très bon aussi ! Sachez que les légumes crus, surtout s'ils viennent d'être cueillis, comportent toutes leurs vitamines et tous leurs nutriments. Plus vous attendez avant de les manger, plus ils en perdent.

## Les haricots vert ?

Un plat de haricots verts vapeurs ne fait pas l'unanimité... Mais si vous ajoutez un oignon, une tomate et de l'ail finement découpés et revenus dans une poêle avec un peu d'huile, puis que vous ajoutez à votre plat une touche de crème et quelques épices... Cela a vraiment un autre goût !



## Variez vos légumes verts !

Nous avons tendance à manger toujours les mêmes légumes... qui ne comprennent pas toujours les légumes verts. Carottes, tomates, courgettes, oignons, concombres... mais que faire des blettes, des épinards, des céleris branches, du chou blanc, vert ou frisé, des pissenlits, de la roquette, du cresson, de la laitue, du persil et autres herbes comme la coriandre, le basilic... ? Ce sont des légumes moins faciles à manger au quotidien et que nous ne savons pas trop comment cuisiner.

Il est important de varier les légumes, verts ou non, et de ne pas toujours manger les mêmes. Si vous n'aimez pas trop les légumes verts, vous pourrez les accompagner de fruits, d'épices, d'herbes, d'autres légumes, de sauces, etc. Vous le verrez ci-dessous.

Ajoutez dans vos plats et dans les idées ci-dessous de la laitue, du chou vert, du brocoli, des feuilles de betterave et des herbes.

Variez les goûts : remplacez le citron par l'orange, le gingembre (qu'il vous faut éplucher par contre), mettez des épices comme du cumin, de l'ail, du curry... Ajoutez des fruits à vos préparations : oranges, poires, melon, coings...

Si une des préparations ci-dessous vous paraît trop forte, il est facile de la rectifier en ajoutant des épices, des herbes, du citron ou d'autres fruits, et de diluez avec plus d'eau.

Ce petit livret est donc là pour vous donner quelques idées pour suivre les recommandations quotidiennes. Vous verrez finalement à quel point c'est facile et à quel point on peut se régaler.

### Les 5 avantages des légumes verts

- Ils protègent contre les maladies en renforçant notre **système immunitaire**. Les légumes, notamment verts, préviennent le risque cancer (notamment les cancers du sein, du côlon, de l'estomac), luttent naturellement contre la dépression et aident à prévenir les maladies du cœur. Ils réduisent aussi le risque de fracture. Les lutéines qu'ils contiennent préviennent la dégénération des yeux.
- Ils nous apportent les **nutriments** essentiels : fibres, vitamines, protéines, fer, calcium, magnésium, anti-oxydants...
- ils **décrassent** le corps. Les fibres le nettoient et facilitent notre digestion.
- Ils contiennent **peu de calories** et leur index glycémique est bas.
- Ils sont source d'**énergie** et nous boostent pour toute la journée.

# Les Jus à base de Légumes Verts



**Mangez des légumes verts !**  
Les jus de légumes verts sont idéaux pour manger tous les jours des légumes de manière originale et découvrir de nouvelles saveurs grâce à des alliances étonnantes



Les avantages des jus :

- Ils sont très rapides à faire.
- Le passage à la centrifugeuse va permettre d'enlever les fibres et peut être une bonne solution pour ceux qui ont du mal à les digérer.
- Ils se boivent à tout moment de la journée.

Recette d'un jus à la centrifugeuse :

Essayez cette recette étonnante. Elle paraît étrange au premier abord, mais vous verrez qu'elle est savoureuse !

- 1 chou vert frisé, quelques feuilles d'épinard, de blettes, ou d'autres feuilles vert foncé
- ½ concombre
- 2 branches de céleri
- 1 ou 2 pommes
- ½ citron pressé avec son zeste

Passez le tout sauf le citron à la centrifugeuse. Ajoutez ensuite le jus du citron et les zestes. Mélangez et appréciez !

Pas de gâchis !

Faire un jus avec une centrifugeuse a un gros inconvénient : vous avez beaucoup de gâchis. Vous aurez des restes : tout ce que la centrifugeuse a éliminé.

Surtout, ne les jetez pas ! Mettez le dans une préparation : le plus facile sera dans une soupe, mais vous pouvez aussi faire revenir le tout (cru ou cuit à l'origine) dans une poêle, les intégrer dans une quiche, un cake ou autre !

Les p'tits Trucs en plus des Jus Verts :

Il est important de boire votre jus tout de suite, il ne se conserve pas ! En effet, les légumes verts, une fois « pressés », s'oxydent très vite au contact de l'air (comme les fruits que l'on découpe par exemple).

Pour éviter que vos légumes verts ne s'oxydent trop vite si vous ne voulez ou ne pouvez boire votre jus tout de suite après l'avoir fait, vous pouvez l'arroser de citron. Pressez un citron dans votre verre, bouteille ou autre et mélanger. Conservez au frais bien fermé au maximum quelques heures.

# L'Apéro-Vert, un apéro santé-Saveurs



## Qu'est-ce que l'apéro-vert ?

C'est tout simplement des légumes verts (et légumes d'autres couleurs aussi bien sûr !) que l'on découpe de la manière qu'il nous plaît et que l'on présente dans une assiette, un bol ou une tasse. On va ensuite les tremper dans différentes sauces.

## Les avantages :

- C'est meilleur pour la santé que les chips
- C'est frais
- C'est plus original
- Cela nous fait ressentir le vrai goût des légumes crus

## Une idée de « sauce à tremper » ?

Un guacamole rapide et facile à faire... Mettez dans un mixeur :

- 1 avocat bien mûr coupé en quatre
- 1 tomate coupée en quatre
- ½ oignon rouge coupé en deux
- 1 petite gousse d'ail
- ¼ de jus de citron pressé

Mixez le tout, vous avez votre sauce d'accompagnement !  
N'importe quelle sauce peut être délicieuse en apéro, vous en verrez une autre plus loin...

## Les p'tits Trucs en plus

Cette solution n'est pas seulement idéale pour l'apéro, mais elle peut être un moyen efficace de traiter agréablement vos fringales sans peur de grossir (attention, ne faites pas une sauce trop grasse !)

Découpez vos légumes de manière différente : en cubes, en bâtonnets, en rondelles, en triangle... beaucoup de choses sont possibles !

Quand vous préparer la cuisine pour un repas et que vous découpez des légumes, mettez en toujours un peu de côté que vous stockez au réfrigérateur pour votre prochaine fringale !

# Les Smoothies Verts

Vous avez dit « Smoothie » ? Les Smoothies pour les enfants

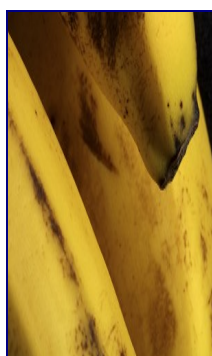
Le Smoothie un terme anglais : c'est une boisson très consommée dans les pays anglophones.

Les anglo-saxons consomment des smoothies en toute saison, ils sont une source de vitamines agréable à boire en cas de fringale, au petit déjeuner ou pendant un repas.

Le terme 'Smoothie' est en fait très large : c'est un mélange de ce que l'on veut : légumes ou fruits avec eau, lait, glace, jus, etc.

Les smoothies sont bons et faciles à boire : ils sont donc un moyen très simple et plaisant de manger sa ration de fruits et/ou de légumes chaque jour.

Comment faire un Smoothie ?



Ce que l'on appelle « Smoothie Vert » est en général composé à 60% de fruits et à 40% de légumes verts (avec leurs feuilles !).

Les fruits vont ainsi permettre de masquer le goût des légumes verts que vous n'aimez pas !

Choisissez votre fruit préféré (et n'hésitez pas à faire des mélanges et même d'ajouter d'autres légumes), coupez le en morceaux et mettez le dans votre mixeur.

Ajoutez les légumes verts après les avoir rincés à l'eau. Ajoutez une tasse d'eau (pour commencer, puis vous essayerez avec du lait...). Mixez le tout jusqu'à obtention d'un liquide lisse. C'est prêt à être bu !



Pour les enfants, la couleur verte du smoothie sera suspecte ! Proposez leur alors des smoothies magiques, ensorceleurs, fabriqués par Harry Potter, qui leur donneront des supers pouvoirs... Tous ces arguments les inciteront à goûter...

Ils n'ont plus qu'à aimer : à vous de mettre d'abord des légumes qu'ils aiment, et de les mélanger avec d'autres saveurs qu'ils apprécient : des fruits, des jus de fruits ou d'autres légumes comme la carotte, la tomate, le concombre, la courgette, des laits végétaux, du yaourt....

Les p'tits Trucs en plus des Smoothies

La banane rendra votre smoothie lisse et onctueux. Après, faites marcher votre imagination : des oranges, des pommes, des poires, des fruits rouges, des fruits exotiques, des pêches, des abricots...

Commencez par mettre des épinards car leur goût est très doux, mais n'hésitez plus ensuite mettre du chou frisé, du chou-fleur, du brocoli, des blettes, du céleri, de la salade... Ajoutez ensuite des herbes et des épices !



Votre Smoothie se conserve deux jours ! Faites en donc un peu plus et conservez le dans un récipient fermé et au frais.

# Des salades savoureuses et Vertes



Une salade est si simple à faire !

En effet, pas besoin de cuisson, pas besoin de matériel autre qu'un couteau, pas besoin de passer une heure en cuisine... Les salades sont ultra faciles à faire et bonnes pour la santé ! Pour les petits appétits, la salade constituera en elle même un repas. La salade peut être aussi l'accompagnement d'un autre plat ou d'une tranche de pain complet. La salade vous assure que vous mangez bien vos légumes verts, n'est-ce pas l'essentiel ?

Une jolie salade donne envie !

« Travaillez » la décoration de votre salade pour qu'elle vous mette an appétit. Variez les formes de découpe de vos légumes (en lamelles, en rondelles, en carrés...), mélangez de jolies couleurs (rouge, jaune, vert, marron...), parsemez de quelques graines, d'un légume coloré finement mixé ou d'une épice colorée comme le paprika ou le cumin.

Une recette facile de salade

Lavez, découpez et disposez dans votre assiette :

- 4 ou 5 feuilles d'épinard + 1 poignée de mâche
- 1 carotte + ¼ de poivron coupé en fines lamelles
- quelques graines de courge
- une poignée de graines germées dispersée tout autour
- sauce faite d'huile d'olive, de jus de citron et de paprika

Les p'tits Trucs en plus pour varier

Variez vos salades facilement et n'entrez jamais dans la routine ! Il y a tellement de possibilités de se faire plaisir avec les graines, les graines germées, les herbes aromatiques, les différentes huiles et les vinaigres.

Mettez des légumes auxquels vous ne pensiez pas avant dans votre salade : de la courge précuite, des oignons caramélisés, du chou-fleur cru...

Essayez des ingrédients nouveaux comme les algues (en poudre par exemple, à parsemer par-dessus vos salades), les avocats, ou le gingembre (que vous pouvez presser)...

# Des Petits Sandwiches Originaux et Frais

## Un petit sandwich aux légumes verts

Pour changer de style, les sandwiches aux légumes sont une idée originale pour le midi ou quand on n'a pas le temps de cuisiner.

Ces petits sandwiches sont composés principalement de trois choses : l'enveloppe (qui est le pain dans les sandwiches classiques), la garniture (ici, ce seront les légumes) et une sauce pour que le tout ne soit pas sec et que cela relève délicieusement.

## L'enveloppe : pain ou légume vert ?

Vous pouvez ainsi utiliser différents pains : évitez la baguette blanche, utilisez plutôt du pain complet ou semi-complet, du pain aux graines,... qui seront plus nourrissants et plus nutritifs. Utilisez des tortillas pour plus de facilité... et pour changer !

La seconde option, bien plus originale et qui vous garantit d'autres saveurs croquantes, c'est d'utiliser une grande feuille d'un légume vert comme enveloppe : une grande feuille de chou vert, blanc ou rouge, une feuille d'épinard ou de blette... Assurez vous simplement qu'elle ne soit pas percée pour ne pas que cela dégouline !

## Une idée savoureuse ?

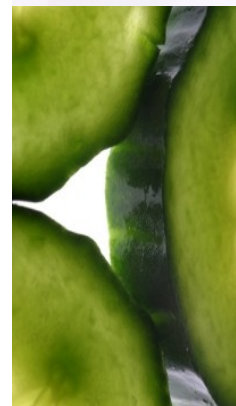
Pour les légumes, c'est facile, vous découpez ceux que vous avez sous la main : carottes, poivron, tomate, chou-fleur,... mais n'oubliez pas non plus les légumes verts : céleri branche, épinard, blettes et des tas d'herbes aromatiques. Voici une petite idée de mini sandwich à tester.

- 1 ou 2 tortillas ou feuille de chou blanc
- carottes râpées
- concombres en dés
- pour la sauce : ½ citron pressé, 10 cl de crème soja, 1 morceau de poivron rouge finement coupé, 100 gr de noix de cajou non salées (ou pignons de pin, noix ou noisettes). Mixez le tout jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

## Les p'tits Trucs en plus

Reprenez la recette du Guacamole et mettez la dans votre sandwich avec les légumes !

Dans toutes vos sauces, n'hésitez pas à varier en ajoutant des épices, des herbes, des huiles et des vinaigres divers.



# Conclusion

**Mangez bio !**  
Cuisiner des légumes c'est bien mais la plupart contiennent des résidus de pesticides.  
Apprenez à cuisiner des légumes bio pour protéger votre santé.  
Vous verrez que manger bio ne revient pas forcément plus cher, il suffit de manger différemment.

Avec ces quelques idées ultra simples, vous aurez moins de difficultés à manger des légumes verts !

Aidez vous de ces idées pour manger des légumes crus, et si vous voulez tester quelques recettes bio originales et savoureuses avec des légumes cuits, rendez vous sur la page des [Recettes NouvelleCuisineBio](#).

**Découvrez nos autres ouvrages sur le bio**



## Le bio moins cher?

Oui, vous pouvez manger bio sans dépenser plus, il suffit de manger différemment. Le mini-cours gratuit [« Pourquoi le bio est moins cher? »](#) vous donne quelques clés pour découvrir la cuisine bio, savoir pourquoi elle est meilleure pour la santé et revient moins cher et les astuces pour cuisiner différemment.



## Le Thé Vert et ses bienfaits

Tiens tiens... mais le thé vert... c'est vert ! Alors pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour vous y mettre aussi ?

Le thé vert a des propriétés protectrices de la santé, c'est connu depuis longtemps... mais pour recevoir tous les bienfaits, il faut savoir le préparer... Mais quelle est l'origine du thé vert ? Pourquoi cet engouement soudain ?

Protégez efficacement votre santé avec notre ebook ["Les bienfaits du Thé Vert"](#)



## L'ortie vous étonnera toujours

Connaissez vous toutes les utilisations possibles de l'ortie ? Encore une plante verte que l'on peut manger... N'hésitez pas à l'intégrer dans vos salades, jus et petits sandwiches ! Mais l'ortie n'est pas seulement utile à table. Testez gratuitement les ["5 utilisations surprenantes de l'ortie"](#) et vous serez étonné...