



## 3 conseils pour manger plus de légumes

Les enfants ne sont pas toujours les seuls à faire la fine bouche devant un plat de légumes. Mais si vous voulez faire attention à votre ligne ainsi qu'à votre santé, il faut reprendre de bonnes habitudes alimentaires et les mettre au menu!

Pour réintégrer un peu de verdure et de couleurs dans votre assiette, il y a quelques techniques simples et pratiques. Même vos kids n'y verront que du feu et mangeront leurs légumes sans faire la grimace.



## 3 conseils pour manger plus de légumes

### 1. Variez les modes de cuisson

Il ne faut pas associer à tort la cuisson vapeur et légumes. Il y a de nombreuses manières de cuisiner les légumes pour leur donner du goût. Passez-les au gril, faites-en un gratin, mettez-les dans une omelette, ajoutez des épices,...



# 3 conseils pour manger plus de légumes

## 2. Préparez des soupes

Pour manger une bonne dose de légumes l'air de rien, optez pour les soupes. Elles sont souvent rapides à préparer, vous contrôlez ce que vous mettez dedans, et vous pouvez en manger toute l'année en suivant les ingrédients de saison!

## 3. Pensez au dip

À l'heure de l'apéro ou si vous avez un petit creux, privilégiez les légumes crus trempés dans un dip maison. Du chou-fleur, des carottes, des tomates... et un bon houmous. Un régal.