

CUISINER LES LEGUMES

FICHES CONSEILS

En WOK :

Le WOK est un ustensile de cuisine que j'affectionne particulièrement. En effet, il permet de faire sauter les légumes avec d'autres aliments de manière à gagner du temps tout en donnant du goût. Pour utiliser le WOK :

- > Taillez vos légumes
- > Mettre 1 cc d'huile de coco
- > Ajouter les légumes, laisser cuire à couvert sur feu doux pendant environ 5 minutes
- > Ajouter les autres aliments (riz, pâtes, ...) préalablement cuits, ajouter des épices
- > laissez mijoter jusqu'à cuisson des légumes (toujours croustillants) en remuant régulièrement, servez.

A l'eau :

Il est possible de cuire ses légumes à l'eau. Cette cuisson altère néanmoins la qualité des végétaux que l'on consomme. Les vitamines et minéraux s'échappent dans l'eau de cuisson. Lorsque l'on cuit à l'eau, on préférera une cuisson avec départ en eau bouillante et plutôt rapide :

- > Taillez vos légumes plutôt en petit
- > Faites bouillir l'eau
- > Plongez les légumes dans l'eau bouillante une petite dizaine de minutes, égouttez, servez.



CUISINER LES LEGUMES

FICHES CONSEILS

A la poêle :

A l'instar du WOK, la poêle est un bon moyen de cuisiner les légumes rapidement sans perdre trop de micro-nutriments. Il faudra éviter le plus possible de griller les légumes, utiliser une cuisson plutôt douce avec un fond d'eau et d'huile de coco pour éviter que les légumes accrochent.

- > Taillez vos légumes en petit (cuisson plus rapide)
- > Faites fondre l'huile de coco dans une poêle, ajoutez les légumes et un petit fond d'eau, couvrir. Laissez cuire à feu doux durant une petite dizaine de minutes.
- > Ajoutez des épices ainsi que d'autres aliments, servez.

En crudité :

Certainement la méthode la plus rapide de consommer des légumes : les crudités. En effet, il existe plusieurs légumes qui peuvent se consommer crus. On peut alors en faire des salades ou encore des rouleaux de printemps. Il est néanmoins important de ne pas consommer que des légumes crus pour éviter les gênes digestives.

Astuce :



Pour gagner du temps, éviter d'acheter des légumes en conserve ou pré-cuisinés (peu d'intérêts nutritionnels). Je vous conseil de consommer des légumes frais, surgelés brut ou des légumes frais que vous pouvez congeler (découpés au préalable).

On peut également les cuisiner au four ou à la vapeur.

