



## Les légumes de saison : Comment les cuisiner ?

**Les carottes** : râpées en salade assaisonnée avec du jus d'orange, en velouté, nature cuites à la vapeur ou accompagnées d'une sauce béchamel.

**Les endives** : en salades avec quelques morceaux de pomme, cuites à l'eau ou enroulées dans une tranche de jambon accompagnées d'une sauce béchamel.

**Les épinards** : nature, avec du fromage râpé et de la crème fraîche ou pour donner de la couleur aux sauces.

**Les poireaux** : en vinaigrette, en tarte ou en gratin.

**Les salsifis** : nature ou en gratin en ajoutant de la crème fraîche et un peu de fromage râpé.

**Remarque** : frais, en conserve ou surgelés, les fruits et les légumes contiennent des vitamines et des fibres essentielles pour votre santé.



### Recette du mois



#### Flan de légumes

(Pour 4 personnes)

**Ingrédients** : 1 boîte de 1 kg de macédoine de légumes, 3 œufs,  $\frac{1}{2}$  litre de lait, 50 g de gruyère, sel et poivre.

1. Egoutter les légumes.
2. Disposer les légumes dans un plat allant au four.
3. Battre les œufs et le lait.
4. Ajouter le sel et poivre.
5. Verser le mélange sur les légumes.
6. Parsemer de gruyère râpé.
7. Mettre au four pendant  $\frac{1}{2}$  heure thermostat 7 (200°C).

**Remarque** : La macédoine en conserve pourra être remplacée par des légumes frais, des poireaux cuits préalablement, par exemple ! Ce plat associé à un fruit en dessert composera un repas équilibré.

Aude LAINE, Diététicienne.