



Embarquement
pour une journée
en forme !

Avec ton ami Pody

Leçon n°3 : A chaque repas, pense aux fruits et aux légumes !



Les fruits et légumes sont indispensables pour le bon fonctionnement de ton corps.

Ils t'apportent :

De l'eau essentielle tous les jours.

Des Vitamines

Pour être **en bonne santé** et être **en forme**.

Des fibres, « petits balais » pour évacuer les déchets de ton corps, grâce **au transit intestinal**.

Des minéraux (fer, magnésium, calcium ...)



5 fruits et légumes par jour, ça veut dire quoi ?

5 petits pois ?

3 radis, 1 carotte et 1 kiwi ?

1 pomme, et quelques haricots verts ?



Pense simplement à manger des fruits
et légumes **à tous les repas.**

Tu seras déjà un vrai champion.

Au petit déjeuner ou pour le goûter prends un fruit

Un fruit entier ...

A toi de varier, ils sont si bons !

Un jus de fruits ...

Pur jus
ou avec des fruits frais !

Une compote ...

Oui mais sans sucres ajoutés !

Un smoothie ...

Avec des fruits frais
ou même surgelés !

Un fruit entier ...



A Croquer,
A Savourer,
Juteux, sucré ou acidulé

Toute l'année, pommes, bananes ...

Plaisirs de printemps, fraises, kiwis ...

Plaisirs d'été, pêches, prunes, framboises, cerises, figes ...

Plaisirs d'automne, poires, raisins, noisettes ...

Plaisirs d'hiver, oranges, clémentines, ananas ...

Un jus de fruits ...



Si tu l'achètes tout prêt, choisis le 100 % pur jus, sans sucres ajoutés.

Tu peux aussi le préparer toi-même, en pressant une orange, ou avec une centrifugeuse, avec l'aide de tes parents.



Une compote ...



Si tu l'achètes toute prête,
choisis la sans sucres ajoutés.



Tu peux aussi la préparer toi-même,
en faisant cuire lentement tes fruits
avec un peu de sucre,
avec l'aide de tes parents.

Un smoothie ...



Facile à préparer,
il apporte vitamines
et fraîcheur de l'été,
toute l'année !

Smoothie fraises - banane

1 barquette de fraises, 1 banane, 1 yaourt.
Mixe le tout et c'est prêt !

Smoothie pomme - miel

1 pomme, 1 cuillère de miel, $\frac{1}{2}$ yaourt
Mixe ... et c'est prêt !



Pour le dessert, régale-toi aussi avec un fruit

Un fruit entier ...

A toi de varier, ils sont si bons !

Une compote ...

Oui mais sans sucres ajoutés !

Une salade de fruits

Avec une boîte de conserve,
complétée de fruits frais !

Un smoothie ...

Avec des fruits frais

Une tarte ...

ou même surgelés !

Une salade de fruits ...



Choisis des fruits de saison,
Mélange les à volonté.

Pour aller plus vite, tu peux utiliser
une boîte de fruits en conserve (ou en bocal).

Complète ta salade avec **des fruits frais de saison**
elle sera plus parfumée !



Une tarte aux fruits ...

A préparer toi-même,
Avec des fruits frais
ou surgelés, toute l'année !

Tarte aux pommes

4 ou 5 pommes coupées en quartiers, 1 pâte feuilletée

Garniture : battre 2 cuillères à soupe de crème fraîche,
2 Œufs, 125g de sucre

30 à 40 min à 200°C

Tarte à la rhubarbe

1 botte de rhubarbe, 1 pâte feuilletée

Garniture : battre 2 cuillères à soupe de crème fraîche,
2 Œufs, 125g de sucre

Mets de la couleur dans ton assiette avec des légumes midi et soir.

Crus ...

Betteraves rouges et carottes râpées
Boule de Céleri
Concombres et tomates
Radis, salades multicolores

Cuits ...

Fondue de petits légumes
Tarte ou gratins
Soupes

En salade

De riz, de pâtes ...



Les légumes crus ...



Râpés ou entiers
A croquer et à savourer,
De saison et parfumés

Toute l'année ...

Plaisirs de printemps, carottes, céleri, endives ...

Plaisirs d'été, aubergines, courgettes, tomates ...

Plaisirs d'automne, potirons, poireaux, salsifis ...

Plaisirs d'hiver, choux, navets, ...

Les légumes crus ...



A assaisonner léger, avec
une sauce toute prête ...
Ou faite maison

Sauce au fromage blanc :

Mélange 4 cuillères à soupe de fromage blanc,
une petite cuillère de jus de citron,
un peu de vinaigre balsamique, du sel et du poivre.

Tu peux remplacer le fromage blanc par un yaourt nature.

Mayonnaise légère ... Pour le céleri rémoulade :

Mélange de la mayonnaise avec du fromage blanc.
(ou un yaourt)

Les légumes en conserve ...



Ils sont faciles
et rapides à utiliser.

Omelette de Haricots verts et blancs :

Fais revenir tes haricots dans une poêle, ajoute tes œufs battus ... c'est prêt.

Tu peux aussi compléter avec quelques tomates fraîches.

Salsifis en boîte ... sauce blanche :

Dans une casserole, fais fondre un morceau de beurre, sans le faire roussir. Ajoute une cuillère à café de farine et verse lentement du lait tout en remuant. Laisse épaissir jusqu'à la quantité et consistance voulue. Ajoute sel, poivre et les salsifis égouttés. Quand c'est chaud, régale-toi !

Les poêlées de légumes ...



Au rayon surgelés.
En 5 minutes, c'est prêt !

Mais c'est meilleur fait maison.

Fondue de poireaux frais - pomme de terre :

Fais revenir les blancs de poireaux coupés en rondelles dans une poêle, ajoute un bouillon cube et des petits carré de pomme de terre. Met un couvercle et laisse cuire à feu doux lentement.

Quand les légumes sont fondants, ... c'est prêt.

Tu peux aussi ajouter des lardons, et du fromage de chèvre ...

Une soupe de légumes ...



Tu peux l'acheter toute prête, fraîche ou en brique. Mais essaie de la préparer toi-même, c'est facile !

Soupe chou-fleur - chou brocoli

1 chou fleur, 1 tête de chou brocoli, 4 ou 5 pommes de terre
1 oignon, 2 bouillons cube de légumes, crème fraîche.

Velouté d'asperges vertes

1 botte d'asperges vertes, 1 oignon, 2 pommes de terre, 20 cl de crème fraîche, 1 bouillon de légumes.

Fais revenir tous les légumes préalablement coupés en morceau dans un peu d'huile dans une cocotte. Ajoute de l'eau pour couvrir le tout, et les bouillons cube. Laisse cuire avec un couvercle jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Mixe, ajoute la crème fraîche et déguste ta soupe.

Un gratin de légumes ...

Frais ... c'est bien meilleur !
Prépare le toi-même,
tu verras, c'est facile !



Gratin de courgettes

Fais revenir dans une cocotte 1 oignon, puis fais y cuire ton riz dans 1,5 fois son volume, 10 minutes à feux doux et à couvert.

Pendant ce temps, fais dorer à la poêle 4 courgettes coupées en rondelles. Etale ton riz cuit dans un plat à gratin, ajoute par-dessus tes courgettes égouttées.

Mélange 1 jaune d'œufs avec 50cl de crème liquide, verse le tout sur ton plat et ajoute du fromage râpé.

Cuisson 15 minutes à 200°C.