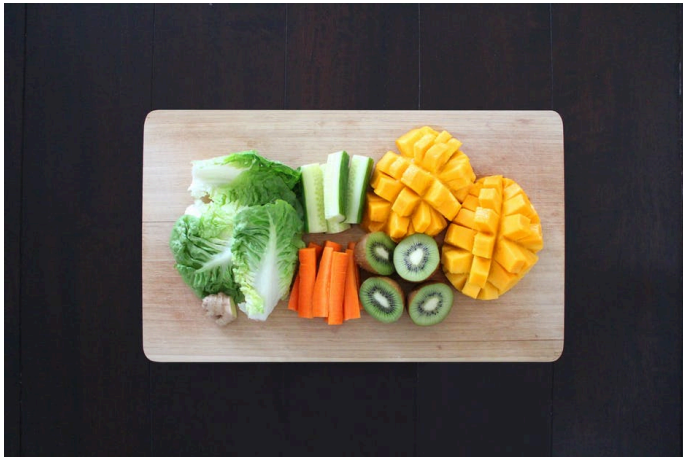


## Nos trucs et astuces pour augmenter sa consommation de fruits et de légumes

Par Pascale Weeks



Si l'injonction "5 fruits et légumes par jour" peut sembler culpabilisante, difficile de faire l'autruche. En effet, il a été prouvé qu'une consommation suffisante et régulière de fruits et de légumes est vitale pour notre santé.

Pour rappel, cela correspond à consommer 5 portions de fruits et de légumes, chaque portion correspondant à environ 80g de fruits ou de légumes.

Si vous faites partie des gens pour qui cette consommation n'est pas naturelle et que vous devez vous creuser la tête, le plus simple est de les intégrer naturellement au fil de la journée, grâce à nos astuces.

L'idée est d'y aller par petites touches, jusqu'à ce que cela devienne un réflexe dans votre quotidien.

### Au petit déjeuner

Les accros à la tartine beurrée peuvent ajouter une compote de fruits faite maison et non sucrée à la place de la confiture.

Ceux qui ne jurent que par les céréales peuvent tout simplement y ajouter un fruit de saison coupé en dés. Ça croque, c'est frais et cela ne prend que quelques secondes à préparer.

L'option jus de fruits frais est chouette aussi. L'offre dans les grandes surfaces est abondante mais si vous avez le temps de vous presser une orange, c'est encore mieux.

Investissez dans un extracteur de jus ou une centrifugeuse, c'est un bonheur le week-end de se faire un jus de fruits frais (pommes, poires, ananas, raisins, etc.), voire des mélanges légumes et fruits (pommes et carottes, pommes fenouil ananas, pommes poire et raisins, etc.).

### Le snack du matin ou de l'après midi

Quand on prend son petit-déjeuner vers 7 h, voire plus tôt, nos estomacs ont parfois du mal à attendre le déjeuner. Le fruit mais aussi les bâtonnets de légumes sont parfaits pour calmer les gargouillis de nos estomacs. L'astuce quand on travaille en dehors de la maison : le pot de confiture vide à remplir le matin avec des morceaux de fruits ou de légumes. Zéro risque de faire des dégâts dans nos sacs et le verre est un matériau sain.

Ça marche aussi pour le creux de l'après-midi. Pensez à prendre un fruit à la cafétéria si vous n'avez pas eu le temps de le faire à la maison.

## **Le déjeuner**

Tout le monde n'a pas pour réflexe de manger des légumes à chaque repas. Si c'est votre cas, commencez doucement en mélangeant dans votre assiette des féculents et des légumes, à parts égales. L'option crudités en entrée est parfaite aussi. Foncez sur les radis à croquer quand c'est la saison.

A la maison, ne cherchez pas systématiquement à cacher les légumes dans des gratins ou des quiches mais optez pour des plats de pâtes aux légumes, des riz sautés aux légumes et des soupes de légumes maison, les enfants adorent.

## **Le goûter**

“Si tu as faim, mange une pomme” ont l'habitude de dire nos mères, soucieuses de notre santé. Bizarrement, on a parfois plus envie de manger une part de cake marbré qu'une pomme. Si c'est votre cas, voyez les fruits d'une manière différente. Pensez à couper votre pomme et à la tremper dans un yaourt, façon dip. Cela donne une dimension “dessert” à la pomme, ou à un autre fruit, qui va vous faire oublier votre envie de cake. Accompagnez votre fruit de quelques amandes pour un goûter rassasiant, fruité et très agréable.

Le goûter n'a pas besoin d'être sucré. Un fruit avec un morceau de fromage ou des bâtonnets de légumes avec un peu de houmous feront très bien l'affaire.

## **Le soir**

A vous les soupes, les salades ou les pâtes aux légumes. Pour les dîners sur le pouce, ajoutez systématiquement des bâtonnets de crudités quand vous bricolez un sandwich ou un croque-monsieur et prenez l'habitude d'ajouter des légumes dans vos omelettes, vos sandwiches et vos quiches.

## **Le dernier conseil**

Il y a mille et une manières de cuisiner les légumes et les fruits. Fouillez sur les réseaux sociaux, sur les blogs, les sites de cuisine et les magazines. Vous ferez le plein d'idées originales pour consommer les fruits et les légumes autrement et surtout, comme vous aimez. C'est en partie comme cela que le chou-fleur est devenu le « It aliment » ces dernières années.

(<http://observatoirecuisinespopulaires.fr/chroniques/comment-le-chou-fleur-legume-populaire-par-excellence-est-devenu-un-legume-star/>)