

# La cuisine des légumes ; Les habitudes, trucs et astuces de cinq bloggeuses.

Recueillis par [macuisineintuitive.fr](http://macuisineintuitive.fr)

Tout d'abord, merci à ; Pauline (<http://www.lakiwizine.com/>), Nelly (<https://www.cuisinetemeraire.fr/>), Camille (<https://omnitovegan.com/>), Isabelle (<https://www.quelquesgrammesdegourmandise.com/>), pour leur contribution.

Même si on ne mange pas de légumes, il est dommage de « passer à côté » quand on cuisine, tant leur richesse gustative et nutritionnelle est grande, dû moins quand on respecte la saison de récolte. Par exemple, au moment où j'écris ces lignes, c'est la saison des asperges et des premiers radis. Viendra ensuite les légumes d'été, puis d'automne, d'hivers...

Mais avec toute cette nourriture préparée, transformée à l'avance, on finit par croire que l'être humain marginalise et/ou évite le végétal dans ses plats. Heureusement, ce n'est pas le cas, et j'ai demandé à cinq bloggeuses qu'elles étaient leurs astuces sur la cuisine des légumes (intérêt nutritionnel, comment les sélectionner, les cuisiner).

Après, vous n'aurez plus d'excuses pour ne pas vous lancer.

Bonne lecture !

Note ; Ce document est gratuit, merci de **ne pas le modifier**.

Par contre, **n'hésitez pas à le partager** ! Ce sera très gratifiant pour moi et les personnes ayant contribué à cet article !

**MERCI !**

Pauline ; <http://www.lakiwizine.com/>

Pauline propose sur son site de multiples recettes allant de l'entrée au dessert. Le choix est très large, il y en a pour tous les goûts !

-Comment sélectionnes-tu tes légumes ?

Pour choisir des bons légumes (ou des bons fruits) favorisé toujours de saison afin qu'il soit le plus savoureux possible.

Quand j'achète mes légumes, je favorise également le local, pour qu'il soit le plus "frais" possible. Un rapide coup d'œil peut vous aider à savoir si le légume a été cueilli il y a 5 jours ou la veille. N'hésitez pas à bien regarder avant d'acheter. Le fait d'acheter local et de saison, permet d'avoir des légumes savoureux qui n'ont pas été abîmés dans des transports inutiles et ils tiendront plus longtemps et vous laisseront quelques jours pour les cuisiner au mieux.

-Comment les prépares-tu ?

Si vous pouvez, n'hésitez pas à prendre des légumes BIO vous pourrez ainsi les cuisiner (pour certains) avec la peau et ainsi profiter au maximum des vitamines et des nutriments présents.

Et si vous préférez tout de même les éplucher, n'hésitez pas à bien les laver et les utiliser pour réaliser un bouillon de légumes maison.

C'est non seulement zéro déchet mais aussi bien plus savoureux qu'un bouillon cube.

Nelly ; <https://www.cuisinetemeraire.fr/>

Des recettes simples et très gourmandes à essayer absolument ! Là aussi, un grand choix.

-Comment prépares-tu tes légumes ?

Je mange essentiellement des légumes en soupe ou purée (maison évidemment !). Et pour ne jamais être à court de matière première, j'ai toujours des légumes surgelés dans mon congélateur.

Sinon, j'aime bien les courgettes crues ou dans des galettes de pomme de terre (moins fades qu'à la vapeur !), la purée de brocolis et cuisiner les courges (potiron, potimarron, butternut) dans des recettes sucrées.

Camille ; <https://omnitovegan.com/>

Sur son site, Camille, étudiante en Master de Nutrition et Diététique Végétarienne, propose des recettes, des ateliers de cuisine et un accompagnement sur le thème du véganisme.

Autant dire qu'elle s'y connaît question légumes !

### -Quel est l'intérêt nutritionnel des légumes ?

Les légumes sont une source de minéraux (calcium, fer, magnésium, phosphore...), de vitamines (C, pro-vitamine A, groupe B...) et de fibres très importantes pour le transit. Selon les recommandations, il faudrait manger au minimum 5 fruits et légumes par jour mais on peut manger des légumes à volonté dans la journée ! Contrairement aux idées reçues, les légumes contribuent à un bon apport d'acides aminés pour peu qu'on en mange suffisamment. A titre d'exemple : 100 kcal (environ 280 g) de brocoli cuit apportent environ 7g de protéines de très bonne qualité, c'est-à-dire que le profil en acides aminés est bien équilibré.

On peut manger cru : courgette, poivron, chou, concombre, endive, céleri-rave, persil... Cela fait gagner du temps et apporte de la variété ! Pourquoi pas du poivron rouge cru et un peu de persil dans une salade de lentilles pour profiter de la synergie vitamine C + fer ?

De manière générale, plus un légume est frais, plus il va contenir de vitamines, il faudra cependant le manger le plus rapidement possible après récolte et ne pas le stocker des semaines au réfrigérateur... Il est intéressant de varier la consommation de légumes crus et cuits. En effet, la quantité de certains composés peut augmenter avec la cuisson, comme le lycopène de la tomate, un antioxydant de la famille des caroténoïdes.

Pour conserver un maximum de vitamines, il est conseillé de cuire les légumes à la vapeur et pas trop longtemps. La vitamine C par exemple est très sensible à la chaleur, donc un brocoli cuit à la vapeur pendant 7 minutes c'est parfait pour la préserver au maximum ! Si l'on cuit les légumes à l'eau, une bonne partie des vitamines partira dans l'eau de cuisson, on peut donc la consommer pour limiter les pertes.

### -Comment sélectionnes-tu tes légumes ?

Pour plus de goût et éviter trop de transports, privilégier les légumes de saison et si possible non traités, surtout ceux dont on mange la peau (concombre, poivron sont beaucoup traités).

Le défaut des légumes en conserve est l'ajout de sel et/ou sucre. Au niveau nutritionnel, il peut y avoir une perte de vitamines et minéraux mais ce n'est pas systématiquement le cas !

Les surgelés sont également pratiques à utiliser. Les surgelés et conserves peuvent même être plus avantageux que les légumes frais car si l'on traîne à cuisiner ces derniers, et selon la façon dont on va les cuisiner ils auront également perdu de leur qualité. Encourageons donc la consommation de légumes sous toutes ses formes !

Isabelle ; <https://www.quelquesgrammesdegourmandise.com/>

On ne s'ennuie pas un instant sur ce site. Isabelle propose également des recettes à indice glycémique bas ; intéressant !

- Comment sélectionnes-tu, cuisines-tu tes légumes ?

Je privilégie les légumes de saison, si possible de producteurs locaux, et j'opte pour une cuisson à vapeur douce ou à basse température pour garder tous les bienfaits de ces aliments. Je suis maman de trois enfants, et comme beaucoup, ils rechignent souvent à la vue de légumes dans leur assiette. Du coup, je cuisine régulièrement les légumes sous forme de galettes ou boulettes, ce qui leur donne un côté ludique qui plaît beaucoup à mes loulous. Je peux ainsi varier les "plaisirs" en utilisant tout un panel de légumes traditionnels ou moins courants.