

Les légumes

Fiche
11

**AU MOINS 2 À 3 PORTIONS DE
LÉGUMES PAR JOUR**

MAINTIEN DU POIDS



**PRÉVENTION
DES BLESSURES**



ANTI-FATIGUE

➔ ILS APPORTENT VITAMINES ET MINÉRAUX



PARTICIPENT À L'HYDRATATION

➔ LES LÉGUMES CONTIENNENT 90% D'EAU

**DIMINUENT LA SENSATION DE FAIM
RÉGULENT LE TRANSIT**

➔ GRÂCE AUX FIBRES QU'ILS CONTIENNENT

Les légumes

Fiche
11

RECETTE DE TIAN DE LÉGUMES

Ingrédients (2 – 3 personnes):

- 1 oignon
- 2 aubergines
- 3 courgettes
- 6 tomates
- Huile d'olive
- Herbes de Provence



Préparation :

Préchauffer le four à 180°C / Thermostat 6

Éplucher tous les légumes et les couper en rondelles

Alterner les rondelles dans un plat allant au four et arroser d'un filet d'huile d'olive

Ajouter les herbes de Provence, saler, poivrer et mettre au four 45 minutes



Bon appétit !

+ gourmand : ajouter des rondelles de fromage

+ rapide : prendre des légumes surgelés déjà coupés