

# 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

Alternier 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