Comment intégrer les légumes au petit déjeuner

Peu importe le repas de la journée, les légumes devraient occuper une grande partie de votre assiette. Riches en vitamines et minéraux, les légumes constituent un choix nutritif qui apportera une touche d'originalité à vos petits déjeuners. Voici quelques trucs pour incorporer les légumes à votre menu matinal.

ESSAYEZ LES SANDWICHS DÉJEUNERS

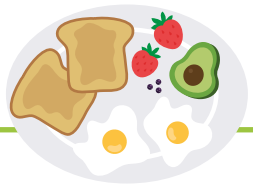
Qui dit sandwich ne dit pas nécessairement repas du midi. Faites aller votre imagination pour créer des combinaisons de toutes sortes. Pourquoi ne pas ajouter des légumes grillés à votre sandwich au fromage fondant (grilled-cheese) ou à vos wraps déjeuners ? Essayer nos recettes de ***sandwich déjeuner***, d'***enchiladas*** ou de ***quesadillas***.

AJOUTEZ DES LÉGUMES À VOS ŒUFS

Embellissez vos recettes d'œufs en leur ajoutant des légumes colorés. Ajoutez des poivrons, des épinards et des courgettes à vos œufs brouillés, ou cuisinez une omelette aux légumes de saison. Essayez notre recette de ***bouchées d'omelette au brocoli*** ou de ***mini-quiches au fromage et légumes***.

GARNISSEZ VOS RÔTIES AUTREMENT

Mettez de côté les classiques rôties au beurre de noix et bananes et optez plutôt pour des combinaisons mettant les légumes à l'honneur. Essayez les ***rôties à l'avocat et au fromage*** ou garnissez votre pain multigrain d'une couche de ***houmous*** et d'une tranche de tomate. Les possibilités sont infinies !



REMPLACEZ LES FRUITS PAR DES LÉGUMES EN ACCOMPAGNEMENT

Accompagnez votre repas principal d'une portion de crudités servies avec ***trempette*** ou d'une salade estivale d'épinards et de framboises. Variez les accompagnements pour servir autant de légumes que de fruits.



INTÉGREZ DES LÉGUMES DANS VOS SMOOTHIES

Colorez vos smoothies en leur ajoutant une touche de légumes. Les épinards et le chou frisé sont de bonnes options pour les ***smoothies verts***. Ajoutez des carottes à vos smoothies tropicaux, ou encore des betteraves à vos smoothies aux petits fruits rouges.

INCORPOREZ DES LÉGUMES À VOS PÂTISSERIES

Essayez des recettes de pâtisseries renfermant un ingrédient secret : des légumes ! Nos ***muffins matinaux aux épinards*** et nos ***scones aux courgettes*** sont d'excellentes recettes pour tenter l'expérience.

N'oubliez pas qu'en ajoutant des légumes à votre petit déjeuner, non seulement vous le rendrez plus nutritif, mais vous ajouterez également de la saveur et de la couleur à votre repas.

FAITES PREUVE DE CRÉATIVITÉ ET AMUSEZ-VOUS !