



## Légumes

Préparez les légumes de façon à promouvoir la variété de couleur, de texture, de forme, de température et de goût. Mélangez les légumes de différentes couleurs et formes. Les légumes peuvent être coupés, tranchés, en cubes, râpés, en juliennes ou pilés. Soyez créatifs avec les découpoirs à biscuits!

### Exemples de légumes qui peuvent être blanchis, sautés, cuits à la vapeur ou servis crus :

Vert foncé, orange ou rouge	Autre
asperge (cuit)	haricot jaune
betterave	chou-fleur
haricot vert	maïs (cuit)
pak-choï (cuit)	aubergine (cuit)
brocoli	champignon
choux de Bruxelles (cuit)	oignon (cuit)
carotte	panais (cuit)
pois vert	poivron (jaune)
chou frisé	potomme de terre (NE PAS SERVIR CRUE)
poireau (cuit)	radis
poivron (vert, rouge ou orange)	navet
citrouille (cuit)	
pois mange-tout	
épinard	
courge (poivrée, musquée, spaghetti, etc.) (cuit)	
patate douce (cuit)	
bette à cardes	
tomate*	
igname (cuit)	
zucchini	

\*Même s'il s'agit techniquement d'un fruit, la tomate a été ajoutée aux légumes pour des raisons pratiques.

Note 1 : Des conseils, les modes de cuisson et l'information nutritionnelle figurent sur les pages 2 à 4.

Guide – portions pour enfants d'âge préscolaire  
 Frais : ½ à 1 légume de taille moyenne  
 Frais, congelés ou en boîte : ¼ à ½ tasse  
 Légume à feuilles (cru) : ½ à 1 tasse

## Conseils

- Servir au moins un légume ou fruit vert foncé, orange ou rouge par jour.
- Varier le type de légumes servis chaque jour.
- Choisir des légumes frais ou congelés le plus possible.
- S'il s'agit de légumes en boîte, les rincer sous l'eau courante pour réduire la teneur en sel.
- Ajouter des légumes de plus dans la soupe, la lasagne ou les mijotés.
- Utiliser l'eau de cuisson des légumes comme base de soupe ou de sauce.

## Légumes sautés

Rendement : 50 portions pour enfants

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
20 tasses+	légumes (une variété ou plus)	5 L+
¼ tasse	huile végétale	60 ml
Facultatif :	sel (1 c. à thé/5 ml) poivre fines herbes, fraîches ou séchées	

## Préparation

1. Laver et préparer les légumes (c'est-à-dire couper en morceaux, en dés, etc.).
2. Faire chauffer l'huile dans un grand wok ou une grande poêle à frire sur feu moyen-élevé. Si les légumes sont trop tassés, ils vont cuire à la vapeur plutôt que d'être sautés. Il faut donc les cuire dans différents poêlons ou une certaine quantité à la fois.
3. Continuer à faire sauter les légumes jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore croustillants.

<b>Valeur nutritive</b> pour 125 ml (½ tasse)
La valeur nutritive varie en fonction du type de légumes utilisé.

<b>Portions selon le</b> <b>Guide alimentaire</b>
1 Légumes et fruits

## Légumes blanchis

Rendement : 50 portions pour enfants

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
20 tasses+	légumes (une variété ou plus)	5 L+
	eau	
Facultatif :	margarine ou beurre sel (1 c. à thé/5 ml) poivre jus de citron fines herbes, fraîches ou séchées	

## Préparation

1. Laver et préparer les légumes (c'est-à-dire couper en morceaux, en dés, etc.).
2. Faire bouillir une grande casserole d'eau.
3. Ajouter les légumes, en s'assurant qu'ils sont complètement submergés dans l'eau.
4. Continuer à blanchir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore croustillants.

<b>Valeur nutritive</b> pour 125 ml (½ tasse)
La valeur nutritive varie en fonction du type de légumes utilisé.

<b>Portions selon le</b> <b>Guide alimentaire</b>
1 Légumes et fruits

## Légumes cuits à la vapeur

Rendement : 50 portions pour enfants

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
20 tasses+	légumes (une variété ou plus)	5 L+
	eau	
Facultatif :	margarine ou beurre sel (1 c. à thé/5 ml) poivre jus de citron fines herbes, fraîches ou séchées	

**Valeur nutritive**

pour 125 ml (½ tasse)

La valeur nutritive varie en fonction du type de légumes utilisé.

**Portions selon le  
Guide alimentaire**

1 Légumes et fruits

**Préparation**

1. Laver et préparer les légumes (c'est-à-dire couper en morceaux, en dés, etc.).
2. Placer le cuit-vapeur dans une grande casserole. Mettre environ 1 à 2 pouces d'eau dans la casserole (le fond du cuit-vapeur ne doit pas toucher l'eau).
3. Porter à ébullition.
4. Placer les légumes dans le cuit-vapeur. S'il y a différentes variétés de légumes à cuire, il faut placer les légumes qui requièrent plus de temps à cuire au fond du cuit-vapeur.
5. Tout au long de la cuisson, garder le feu suffisamment élevé pour générer de la vapeur et de la pression; la vapeur doit s'échapper sous le couvercle de la casserole. Pour les légumes qui prennent plus de temps à cuire, vérifier régulièrement qu'il ne manque pas d'eau dans la casserole. Si l'eau s'évapore trop vite, il faut ajouter de l'eau bouillante au fond de la casserole.
6. Continuer à cuire les légumes à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore croustillants.

*Note 2 :* Les différentes variétés de légumes requièrent différents temps de cuisson. De façon générale, les légumes plus durs nécessitent plus de temps de cuisson.

*Note 3 :* Les légumes continuent à cuire même s'ils sont retirés de la source de chaleur. Ce phénomène est particulièrement vrai pour les légumes verts, qui prennent une teinte grisâtre s'ils sont trop cuits.