

6 légumes puissants pour l'automne

Festival de légumes!

Chez SPAR, vous trouvez maintenant les meilleurs légumes à prix doux! Ce n'est pas seulement super sain, mais aussi incroyablement savoureux. Et surtout: super facile! Vous pouvez préparer tout cela avec nos légumes d'automne préférés:

Choux de Bruxelles

Saviez-vous que les choux de Bruxelles contiennent deux fois plus de vitamine C que les oranges?

Astuce choux de Bruxelles:

Cuisez vos choux à point en maximum 12 minutes puis rôtissez-les encore un peu à la poêle. Encore trop amers? Ajoutez un peu de sucre à l'eau de cuisson pour vous habituer au goût puis à chaque fois diminuez un peu la quantité de sucre.





Les plats principaux

Quiches hochepot aux choux de bruxelles...



Les plats principaux

Filet de porc au lard Breydel et choux d...



Les plats principaux

[Boeuf Wellington avec choux de Bruxelles...](#)

Chicons

Saviez-vous qu'avec une moyenne de 4 kg par an le Belge est le plus grand consommateur de chicons au monde?

Astuce chicons:

Coupez le cœur du pied pour éviter le goût amer. Vous pouvez aussi adoucir le goût du chicon en ajoutant du lait à l'eau de cuisson. Caraméliser les chicons avec un peu de miel est le moyen idéal pour faire essayer les chicons aux enfants



Les plats principaux

[Steak avec chicons braisés en sauce crèm...](#)



Les plats principaux

[Tarte plate aux chicons, poire, jambon G...](#)



Les plats principaux

[Pennes aux cèpes et chicon caramélisé](#)

Chou vert

Saviez-vous que le chou vert est aussi appelé chou de Savoie? Vous pouvez conserver ce chou minimum une semaine dans un endroit froid.

Astuce chou vert:

Avez-vous déjà essayé des feuilles de chou comme wrap? Blanchissez les feuilles trois minutes dans de l'eau salée (ou mettez-les quelques secondes au micro-ondes). Fourrez-les d'un mélange de viande/poisson et légumes ou de fromage!





Les plats principaux

[Polenta frittata](#)



Les plats principaux

[Filet pur de porc au chou vert](#)



Soupes

[Potage à la pomme de terre douce et au c...](#)

Oignon

Saviez-vous que l'oignon fait partie du top 3 des légumes les plus consommés au monde? Presque tous les plats commencent par: "hachez un oignon" ... C'est l'assaisonnement de base!

Astuce oignon:

Coupez les oignons sans larmes? Mettez l'oignon 20 minutes dans le congélateur avant de le couper. Cela a pour effet que moins de soufre est répandu pendant la coupe, ce qui signifie pas de larmes! Attendez que l'oignon haché revienne à température ambiante avant de le faire virevolter dans la poêle.



Collations
Autre

[Fleurs d'oignon croquantes avec dressing...](#)



Collations

[Anneaux d'oignon](#)



Les plats principaux

[Pâtes aux oignons caramélisés](#)

Carotte

Saviez-vous que les carottes sont un légume de choix pour les enfants parce qu'elles sont très nutritives et ont un goût sucré?

Astuce carotte:

Les carottes avec fanes peuvent être conservées pendant 2 jours. Sans fanes les carottes se conservent 1 à 2 semaines. Et les carottes d'hiver vous pouvez même les conserver jusqu'à 4 semaines.





Les plats principaux

[Lanières de courgette et de carotte avec...](#)



Soupes

[Soupe aux carottes à l'asiatique](#)



Plats d'accompagnement

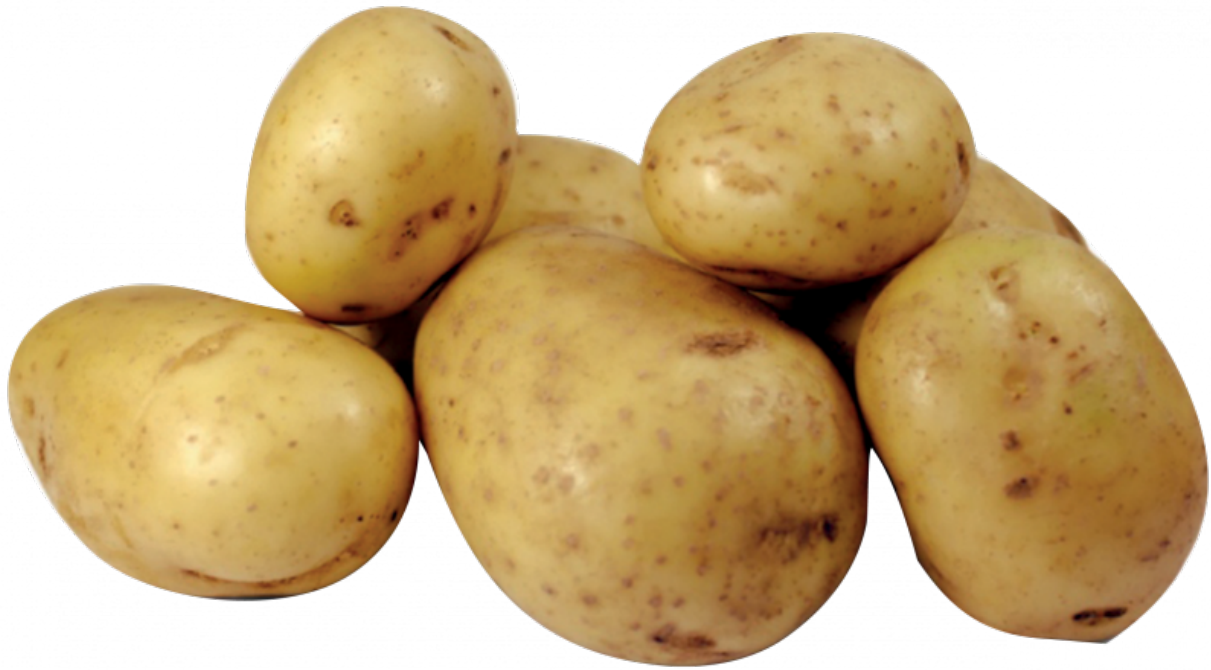
[Carottes glacées](#)

Pommes de terre

Saviez-vous que les pommes de terre ne font pas du tout grossir? Elles sont encore plus saines et plus légères que le riz! Une portion (200 g) de pommes de terre cuites contient 150 kcal. La même portion de riz cuit contient environ 260 kcal.

Astuce pomme de terre:

Ne laissez jamais vos pommes de terre dans l'eau. Épluchez-les et lavez-les juste un peu avant la cuisson. De plus, ne mettez pas les pommes de terre dans de l'eau froide, mais ajoutez-les uniquement lorsque l'eau bout.



Les plats principaux

[Crêpes de pommes de terre au saumon fumé...](#)



Les plats principaux

[Quartiers de pommes de terre au cheddar,...](#)



Les plats principaux

[Pommes de terre en robe de chambre, farc...](#)