

## Les nouveautés du Printemps

### L'Avocat (même si on en trouve toute l'année !)

Il apporte 150 kcal et l'équivalent d'une cuillère à soupe d'huile.

On peut bien s'assurer en manger toutes les semaines 1 à 2 selon la préparation. 2/semaine sans matières grasses et 1 avocat si vous le mangez en vinaigrette

### Le Pamplemousse

Il apporte 35 kcal (comme les légumes en moyenne) il contient l'équivalent d'un morceau de sucre. On peut le consommer à tous les repas. Sous forme de jus au petit déjeuner (sauf pour ceux qui ont des traitements médicamenteux), en entrée pour réduire son taux de matière grasse pour l'entrée du repas de midi et le soir à l'apéritif. Les recettes sont ici (image)

<https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/pelee-legere-de-pamplemousse-rose-231581> <https://www.cuisineaz.com/recettes/salade-au-concombre-carottes-et-pamplemousse-6943.aspx> <https://www.odelices.com/recette/roules-au-saumon-fume-au-pamplemousse-et-saint-moret-3364/>

### L'Artichaut

Cœur d'artichaut 25kcal, l'artichaut entier 45 kcal et les fonds d'artichaut 60 kcal, ils contiennent respectivement 1 morceau de sucre à 2 morceaux pour les fonds d'artichaut.

En entrée ou en plat chaud : l'artichaut barigoule (dans cette recette, mettre qu'une cu à soupe d'huile et utiliser du bacon fumé à la place des lardons) <https://www.seb.fr/recette/Artichauts-barigoule/11998>

### Le Kiwi

100gr de kiwi font 60 kcal deux fois moins sucré qu'une pomme ! On peut donc consommer 2 petits kiwi contre une pomme. Pensez au sorbet pour les beaux jours et pour les plus pressés pensez aux smoothies (smoothie New Zealand pour 2pers 2 kiwis ½ banane graines de vanille 200ml de lait riz coco) ! [http://www.marmiton.org/recettes/recette\\_sorbet-aux-kiwis\\_11380.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/recette_sorbet-aux-kiwis_11380.aspx)

### L'Orange

Pourquoi ne pas faire une recette de canard à l'orange avec de bon petits navets et des petites pommes de terre grenailles. (Dans cette recette 10gr de beurre suffisent). <https://www.atelierdeschefs.fr/fr/recette/25630-aiguillettes-de-canard-a-l-orange-navet-aux-5-epices.php>

### Le Céleri rave

Fort en goût, il sera relevé vos plats. La purée de céleri à revisiter avec de la patate douce pour plus de couleur dans l'assiette ! Au rayon des surgelés, vous trouverez des cubes de patate douce au naturel de chez paysan breton <http://relection.readersdigest.ca/cuisine/recettes/puree-de-patates-douces-et-de-celeri-rave/>

## Le Chou fleur

Il apporte 20kcal pour 100 gr, c'est un des légumes pauvre en calories. Souvent cuisiné en gratin ou cuit en vinaigrette mais l'avez-vous déjà goûté mixé fin en taboulé. <https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/taboule-de-chou-fleur-203753>

## L'Oignon

Il est aussi calorique qu'un légume avec l'avantage de parfumer nos plats. Vous pouvez donc les farcir ou les mélanger avec d'autres ingrédients comme les pommes de terre pour faire des paillasons! Pensez à rajouter des épices et des herbes aromatiques pour les décliner sous pleins de saveurs différentes.

<http://quandnadcuisine.over-blog.com/2016/09/galettes-de-pommes-de-terre-au-four.html>

## Le Brocoli

Savez vous que le brocoli est deux fois plus riche en vitamine C que le citron ? 106 mg contre 51 mg !

Le brocoli peut être consommé en vinaigrette en faisant un duo de choux, en gratin, en flan mais aussi en purée

## Le Radis

Encore un légume de saison pauvre en calorie et pourtant avec un fort pouvoir satiétogène. Son côté croquant permet de déclencher le réflexe de satiété plus rapidement. On peut le servir à la croque sel ou avec un petit carré de beurre (10gr de beurre = la cu à soupe de vinaigrette habituelle). Un bon coupe faim avant un apéro dinatoire.

## L'Asperge

Avec moins de 20kcal pour 100 gr, c'est une entrée de choix si vous faites une viande un peu grâce (même si la saison de barbecue n'est pas au rendez vous !) 1 cu à soupe de mayonnaise = 1 cu à soupe d'huile. Pourquoi ne pas les cuisiner en plat de résistance, dans une poêle al dente ou dans des lasagnes ?

<http://www.savoirsetsaveurs.com/Recettes/Pates/petits-rouleaux-de-lasagnes-aux-asperges-ricotta-et-bechamel-verte-pour-viva-pasta.html>

## Le Concombre

Voici un cucurbitacée qui sera nous faire oublier les courges d'hiver. Egalement pauvre en calorie, il est très rafraîchissant et ne cesse de se décliner pour des recettes apéritives pleines de couleurs.

Coupez-les en tranches pour en faire des palets et y déposer une garniture. Vous pouvez également créer des sucettes de concombre ou des rouleaux maki

<http://1001jus.fr/legumes/bienfait-jus-concombre/>