

ET SI ON ADOPTAIT LE RÉFLEXE FRUITS ET LÉGUMES ?

DES SOLUTIONS PRATIQUES
POUR PASSER À L'ACTION



Approuvé 2026
Association Française
des Diététiciens Nutritionnistes

Vous aimeriez certainement en manger plus mais vous vous dites peut-être :

- ☐ Je n'ai pas le temps de cuisiner.
- ☐ Je manque d'idées ! Et en plus, c'est souvent fade !
- ☐ Très peu pour moi ! Ça ne tient pas au corps.
- ☐ Aie ! pas facile avec les enfants....
- ☐ Compliqué ! Ma famille préfère les yaourts aux fruits en dessert.
- ☐ J'y arrive, mais pas tous les jours.

LES LÉGUMES, UN PLAISIR À (RE)DÉCOUVRIR

Bien souvent pour révéler les saveurs d'un plat avec des légumes, il suffit d'un petit plus pour booster son goût et donner envie à toute la famille.

EN PRATIQUE

TARTINE DE LÉGUMES DU SOLEIL

Une conserve de ratatouille, un peu de fromage, le tout gratiné au four, vous verrez c'est un régal et en plus ce n'est pas cher !



BÉCHAMEL EXPRESS

Versez sur du chou-fleur avec une tranche de blanc de dinde ou de jambon pour un repas simple, bon et équilibré.



PIZZA EXPRESS

→ Soit avec une pâte, agrémentée de vos légumes préférés.

→ Soit avec une pizza toute prête, à laquelle vous ajoutez des légumes frais pour une touche de fraîcheur (rondelles de tomates, morceaux poivrons, champignons...)



TOP CHRONO !

Coupez votre légume en petits morceaux, faites-le revenir à la poêle et en fonction de la cuisson en 10 min chrono tout au plus, c'est prêt !



LES FRUITS, LE PLUS VITAMINÉ DES DESSERTS

Parfaits en fin de repas, en encas ou au petit déjeuner, les fruits permettent de faire le plein de vitamines pour être en pleine forme.

EN PRATIQUE

DES FRUITS PRÊTS À MANGER



La pomme
en quartiers,

Le kiwi coupé en
deux à manger
à la cuillère,



ou encore l'orange
coupée en quatre...

POUR DES FRUITS MÛRS
ET SAVOUREUX, ON
CHOISIT SON MOMENT !

En cœur de saison,
les fruits et légumes sont
souvent plus savoureux,
plus abondants
et moins chers.

POMME MINUTE

Une pomme,
un peu de cannelle,
crue ou cuite
5min au micro-
onde pour un peu
d'onctuosité.



SUPER BOWL

Du yaourt, de
la compote, quelques
fruits coupés et
du granola croquant
pour un encas riche
en gourmandise.





6 CONSEILS POUR METTRE PLUS DE FRUITS ET LEGUMES DANS VOTRE QUOTIDIEN

1

À CHAQUE RECETTE SON LÉGUME

Détournez vos **recettes préférées** en y intégrant plus de légumes.

Avez-vous déjà testé :

- Les spaghettis sauce tomates et carottes ?
- Le chili sin carne ?
- Les farfalles à la carbonara champignons ?
- Les coquillettes au jambon et à la courgette ?

2

UN REPAS COMPLET QUI VOUS CALE

Associés à des **céréales ou des légumineuses**, les légumes apportent des fibres et contribuent pleinement à la satiété.

3

LA GOURMANDISE PASSE AUSSI PAR LES YEUX

Alors pourquoi ne pas profiter des beaux jours pour se faire plaisir avec des **crudités variées et des assiettes hautes en couleur**.

4

TOUJOURS À PORTÉE DE MAIN

Pour faciliter la consommation tout au long de la journée, pensez à laisser **une corbeille de fruits sur la table**.

6

À CHACUN SA PORTION

La bonne portion, c'est ce qui tient dans le creux de la main, pour les enfants comme pour les adultes.

5

À TOUTES LES OCCASIONS ET SOUS TOUTES SES FORMES

Chaque repas, à l'apéro, en entrée, en dessert, ou en en-cas.

Toutes les occasions sont bonnes pour adopter le réflexe fruits et légumes.



EN MANQUE D'INSPIRATION ?

Appelez un ami !
On connaît tous dans notre entourage un bon cuisinier qui a toujours plein d'idées pour nous dépanner.



Retrouvez aussi plein de bonnes astuces autour des fruits et légumes faciles à préparer dans La Fabrique à menus
[MangerBouger.fr](https://mangerbouger.fr)

ou sur le site
lesfruitsetlegumesfrais.com



POUR DES PLATS RAPIDES ET CRÉATIFS : MISEZ SUR L'ASSAISONNEMENT

ÇA RÉVEILLE LE GOÛT
EN 2 TEMPS 3 MOUVEMENTS !

LES HERBES



Menthe

Basilic

Thym

LES ÉPICES



Cannelle

Gingembre

4 épices

1001 FAÇONS D'ASSAISONNER VOS SALADES POUR VARIER LES PLAISIRS



une cuillère
à café de miel,
une cuillère
à soupe de
vinaigre
balsamique, deux
cuillères à soupe
d'huile et un peu de chèvre émietté.

Deux cuillères
à soupe
de fromage
blanc, une
cuillère à café
de mayonnaise
un peu de curry ou des fines
herbes...



ENVIE D'EN SAVOIR
PLUS SUR LES
FRUITS ET LÉGUMES ?

- ❑ Et si j'en parlais à mon médecin ?
- ❑ Je peux suivre Aprifel sur Facebook et Instagram « Parlons Bavoïr » !

APRIFEL.COM

AGENCE POUR LA RECHERCHE
ET L'INFORMATION EN FRUITS & LÉGUMES

