



Des recettes légères et délicieuses

Avec «5 par jour» toute l'année!

Recettes de saison

.. printemps ..

Salade de betteraves rouges cuites aux oranges	4
Poulet aigre-doux à la rhubarbe	6
Asperges vertes grillées et tomates cerises	8

... été ..

Gaspacho de légumes aux fruits	10
Dorade grillée et sauce pomme-concombre-mangue	12
Salade de pastèque grillée aux tomates, aux oignons, à l'estragon et au cottage cheese	14

.. automne ..

Salade de chou chinois aux fruits frais	16
Fettucine aux physalis, à la courge, aux châtaignes et au thym	18
Couscous à la grenade et aux légumes racines braisés	20

.. hiver ..

Choux de Bruxelles rôtis au pamplemousse et à l'anis étoilé	22
Salade hivernale d'Ebly au chou frisé, à la courge, aux canneberges et à la feta	24
Soupe carottes et oranges sanguines au gingembre	26



René Schudel
a créé douze délicieuses
recettes de saison
pour «5 par jour».

«5 par jour» – gardez la forme!

Pourquoi «5 par jour»?

Les fruits et les légumes contiennent des fibres alimentaires; ils ne renferment quasiment pas de matières grasses ni de cholestérol et sont donc en général peu caloriques. Les vitamines et les sels minéraux qu'ils contiennent ne sont pas simplement bons pour la santé; ils sont d'une importance vitale pour notre corps, qui en a besoin pour le métabolisme et la croissance. Ils participent également à la production des hormones et des cellules sanguines, de même qu'au bon fonctionnement du système nerveux.

Qu'est-ce qui compte dans les 5 portions?

- Frais ou surgelés, crus ou cuits, tous les légumes et les fruits comptent.
- Une portion par jour au moins devrait être consommée crue, car certaines vitamines sont détruites à la cuisson.
- Une des portions peut être remplacée par du jus non sucré (2 dl) ou des fruits secs (20 à 30 g).

Quelle quantité faut-il consommer?

- Mangez chaque jour cinq portions de fruits et de légumes au gré de vos envies. L'idéal est de consommer trois portions de légumes et deux portions de fruits.
- Une portion représente une poignée de légumes ou fruits.
- Veillez à diversifier les fruits et les légumes que vous consommez, car chaque sorte contient d'autres substances précieuses pour l'organisme. Plus il y a de couleurs, mieux c'est!



Soupe carottes et oranges sanguines au gingembre



pour 4 personnes



60 min

hiver



INGRÉDIENTS

2 gousses d'ail	2 dl de bouillon de légumes
½ petit piment	2 feuilles de laurier
3 oignons de printemps	sel
600 g de carottes	poivre du moulin
1 morceau de gingembre	4 cs de crème fraîche
1 cs de colza	
2 oranges sanguines, zeste et jus	

préparation

1. Éplucher la gousse d'ail et la hacher fin.
2. Éépiner le piment et le hacher fin.
3. Bien laver les oignons de printemps et en hacher finement la partie blanche, couper la partie verte en fines rondelles et les réserver pour la garniture.
4. Éplucher les carottes et les couper en petits morceaux.
5. Éplucher le gingembre et le hacher fin.
6. Chauffer l'huile de colza dans une casserole.
7. Faire blondir l'ail, le piment, les oignons et le gingembre.
8. Ajouter les carottes et faire revenir brièvement.
9. Râper le zeste de l'orange dans la casserole, presser le jus et l'ajouter, avec le bouillon de légumes et les feuilles de laurier.
10. Porter le tout à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les carottes soient cuites.
11. Ôter les feuilles de laurier et passer la soupe au mixer.
12. Assaisonner de sel et de poivre.
13. Verser la soupe dans les assiettes et garnir avec un peu de crème fraîche, quelques zestes d'orange et des rondelles d'oignon de printemps.



astuce: Si vous n'avez plus d'oignons de printemps, vous pouvez aussi ajouter un peu de poireau dans la soupe et garnir de ciboulette émincée pour la décoration.

« 5 par jour » est une campagne de la Ligue suisse contre le cancer destinée à encourager la consommation de fruits et de légumes.

LSC / 02.2017 / 2000 F / 02164401 11 42

« 5 par jour »
Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
Case postale
3001 Berne

Tél. 031 389 91 00
info@5parjour.ch



www.5parjour.ch