LÉGUMES

MANGER ENFIN DES LÉGUMES
(SANS SE FORCER)

Le brocoli qui finit à la poubelle tous les vendredis, on le connaît toutes. Ce kit, c'est pour qu'il finisse dans ton assiette. Et je suis diét : mes légumes préférés sortent du congélateur.

LES EXCUSES QU'ON RÈGLE ICI :

- ✕ « J'ai pas le temps »
- ✕ « Ils pourrissent dans le frigo »
- ✕ « Les enfants n'en veulent pas »
- ✕ « Les légumes, c'est triste »

Demain midi, t'en mets un de plus. C'est tout ce que je te demande.

1. Pourquoi on t'embête avec ça
2. Le jeu des 30 végétaux
3. Les raccourcis : boîte, surgelé, soupe
4. L'entrée qui change tout
5. En glisser partout, sans que personne remarque

PREMIÈRE PARTIE

POURQUOI ON T'EMBÊTE AVEC ÇA

Pas pour faire joli dans l'assiette. Pour des trucs que tu sens, toi, au quotidien.

1. **Ils remplissent, sans alourdir.**
   Du volume, des fibres, de l'eau. Tu manges à ta faim, et tu sors de table sans avoir besoin d'une sieste.
2. **Ton ventre les adore.**
   Les fibres aident ton transit. Et elles nourrissent les milliards de bactéries qui vivent dans ton intestin. Elles aussi ont faim.
3. **Ton énergie est plus stable.**
   Quand il y a des légumes dans le repas, le reste de l'assiette passe plus doucement. Moins de montagnes russes, moins de coup de pompe après manger.
4. **Et t'as rien à enlever.**
   C'est le seul kit où je te demande uniquement d'ajouter. Ton assiette reste ton assiette. Elle a juste un invité de plus.

⚠️ **VENTRE SENSIBLE ?**

Si les légumes te gonflent, vas-y doucement : cuits plutôt que crus, un de plus à la fois, pas dix. Et si ton ventre te pourrit la vie, parles-en : il y a des solutions, et elles ne passent pas par tout supprimer.

DEUXIÈME PARTIE

LE JEU DES 30 VÉGÉTAUX

Des chercheurs ont observé que les gens qui mangent plus de 30 végétaux différents par semaine ont des bactéries intestinales plus variées. 30, ça a l'air énorme. Sauf que tout compte.

Les légumes
Frais, surgelés, en boîte, en soupe.

Les fruits
Même la banane du goûter.

Les légumineuses
Lentilles, pois chiches, haricots.

Les céréales complètes
Avoine, riz complet, pain complet, sarrasin.

Les noix et graines
Amandes, noix, graines de courge, de sésame.

Les herbes et épices
Persil, basilic, cumin, curcuma. Ça compte un peu, et ça donne du goût.

TA SEMAINE, CASE PAR CASE

Chaque fois que tu manges un végétal nouveau de la semaine, tu l'écris dans une case. Le même deux fois, ça compte une fois. Lundi, tu repars de zéro.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

Pas à 30 la première semaine ? Normal. Si t'es passée de 10 à 15, t'as gagné.

TROISIÈME PARTIE

LES RACCOURCIS : BOÎTE, SURGELÉ, SOUPE

Pas besoin d'éplucher quoi que ce soit pour manger des légumes. Promis.

AU CONGÉLATEUR

- Épinards en galets
- Haricots verts, petits pois, brocoli
- Poêlées de légumes nature, sans sauce
- Mélange wok
- Fruits rouges

Les légumes surgelés nature sont cueillis et congelés vite. Ils sont souvent aussi intéressants que les frais qui ont traîné une semaine dans ton frigo.

AU FRAIS, DÉJÀ PRÊT

- Salade en sachet
- Carottes râpées
- Tomates cerises, radis, concombre
- Betteraves cuites sous vide

EN BOÎTE OU EN BOCAL

- Tomates concassées, coulis
- Maïs, haricots, lentilles, pois chiches
- Champignons, cœurs d'artichaut

On rince, et c'est prêt. Oui, en boîte, c'est très bien.

LA SOUPE, LA REINE DES RACCOURCIS

Une grande casserole le dimanche, et t'as une entrée pour quatre soirs. Pas le temps ? Une brique ou une soupe fraîche du commerce, ça compte aussi. Avec du pain et un bout de fromage, c'est un souper.

QUATRIÈME PARTIE

L'ENTRÉE QUI CHANGE TOUT

Quand t'as faim, tu manges ce qui est devant toi. Autant que ce soit des légumes. Une petite entrée avant ton assiette, deux minutes, et le tour est joué.

Les tomates en dés
Une tomate coupée en dés, un filet d'huile d'olive, un trait de vinaigre, du sel. Le classique des grands-mères, pour une bonne raison.

Le concombre-yaourt
Du concombre en rondelles, une cuillère de yaourt, de la menthe ou de l'aneth, sel, poivre.

Les carottes râpées
En sachet, avec du jus de citron et un filet d'huile. Trente secondes.

Les radis-beurre
Des radis, un peu de beurre, du sel. Oui, du beurre. C'est très bien.

Le bol de soupe
Celle du dimanche, ou celle de la brique. Une petite tasse avant le plat.

La betterave vinaigrette
Une betterave cuite en dés, de la vinaigrette, quelques noix si t'en as.

LE PLATEAU À PICORER PENDANT QUE ÇA CUIT

Bâtonnets de carotte, de concombre, de poivron, tomates cerises. Pose-les sur la table pendant que les pâtes cuisent. Tout le monde a faim, tout le monde picore, les enfants aussi. Et personne n'a eu l'impression de manger des légumes.

CINQUIÈME PARTIE

EN GLISSER PARTOUT, SANS QUE PERSONNE REMARQUE

Tu changes pas tes plats. Tu leur ajoutes un passager.

LES PÂTES	Une poignée de petits pois ou de brocoli surgelés dans l'eau de cuisson, les trois dernières minutes. Une casserole, zéro effort.
LA SAUCE TOMATE	Une courgette ou une carotte râpée dedans. Elle fond, personne ne la voit.
L'OMELETTE	Deux galets d'épinards surgelés, ou les légumes qui traînent dans le frigo.
LA PIZZA SURGELÉE	Des poivrons ou des champignons dessus avant le four, de la roquette après.
LES TARTINES	Une tomate, du concombre, des radis, de la salade. Sur ou à côté.
LE RIZ	Une poêlée de légumes surgelés mélangée dedans. Ça devient un riz sauté.
LE CROQUE	Une salade en sachet ou un bol de soupe à côté. Et c'est un repas.
LE PETIT DÉJ	Un fruit. Ou une tomate sur la tartine. Ça compte déjà.

TON DÉFI DE DEMAIN

Un seul légume de plus, à un seul repas. Une entrée, un passager, ce que tu veux. Après-demain, tu recommences. C'est comme ça qu'on passe de « je sais que je devrais » à « je le fais sans y penser ».

ET MAINTENANT

Demain midi, un légume de plus. Une boîte, un sachet, une soupe, une tomate en dés. T'as tout ce qu'il faut.

Deux façons d'avancer : de ton côté, à ton rythme, ou avec moi, en visio.

À TON RYTHME

ET TOI, DANS TOUT ÇA ?

L'accompagnement en ligne, chez toi, quand tu veux : des vidéos courtes, ton carnet, une petite chose à la fois.

DÉCOUVRIR « ET TOI, DANS TOUT ÇA ? »
annecharlotte.be/formations/et-toi

AVEC MOI, EN VISIO

L'ACCOMPAGNEMENT

6 séances en visio, ton carnet entre les séances, et je reste joignable.

VOIR L'ACCOMPAGNEMENT
annecharlotte.be/accompagnement

Au fait, moi c'est Anne-Charlotte. Diét, deux enfants, et le soir je construis des outils pour mes patientes.