

# LÉGUMES



Relativement peu de recettes de légumes ici, tant elles sont proches de nos habitudes classiques. C'est dans le tome 2 *Ambiance végété* (p. 12) que l'on trouvera foison de recettes végétalisantes. Déclinez toutes vos recettes favorites de légumes en retenant qu'en *Nouvelle flore* vous devez être attentif aux doses de fibres de certains légumes, parfois trop agressifs; qu'en *Full ketone* il faut omettre les légumes sucrés (betteraves rouges, carottes, maïs, oignons, racines en général, petits pois) et qu'en *Décrochez-des-sucre* il faut calculer vos doses d'unités sucrés en fonction de ces légumes sucrés.





ANTIPASTI DE LÉGUMES – ÉTÉ OU HIVER P. 118



FLAN DE LÉGUMES À LA VAPEUR DOUCE P. 118



GRATINS DE LÉGUMES P. 119



LÉGUMES À LA VAPEUR P. 119



LÉGUMES BRAISÉS OU À L'ÉTOUFFÉE P. 120



LÉGUMES AU WOK P. 121



PURÉE DE LÉGUMES P. 121



RATATOUILLE NIÇOISE P. 121