

Les légumes

Nos plus fidèles alliés



Une ratatouille amoureusement cuisinée, une bonne soupe potagère ou encore un artichaut barigoule...
les légumes n'en finissent pas de nous étonner !
Ils sont encore meilleurs si on les achète à la bonne saison,
chez un petit producteur local.



Bons pour notre santé,
les légumes possèdent
un grand nombre de vertus.
Ils peuvent se cuisiner de mille façons
et sont capables de nous surprendre
agréablement par leur saveurs
toujours renouvelées



...alors, invitons-les
régulièrement à notre table,
si possible à chaque repas !