



## Message drôlement sérieux aux parents, aux enseignants

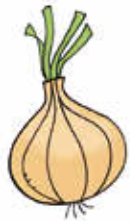
**A**ssocier plaisir de manger et légumes frais chez les enfants n'est pas facile. Dans la tête de nos « petits lutins », beaucoup de végétaux riment avec supplice. Nous, les adultes ne savons pas toujours comment créer des plats qui fassent craquer leurs papilles. Pourtant, comme l'explique la diététicienne Brigitte Mercier-Fichaux, des astuces et de délicieuses recettes avec des produits accessibles, locaux et bios existent.

**E**n écrivant ce livre, l'un de nos objectifs a été de susciter chez les « jeunes boutures » l'envie de goûter des légumes et de les amuser ! J'espère que nous n'avons pas raconté des salades ! Rassurez-vous, nous avons « un cœur d'artichaut » et nous sommes sûrs qu'après avoir lu cet ouvrage, vous aurez la patate !

**B**onne lecture !

Les auteurs





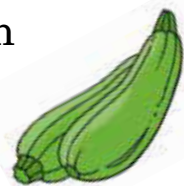
## Les légumes, c'est quoi ?

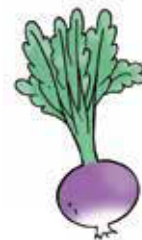
Luti arrive dans la cuisine. Sa maman prépare des légumes. Il fait la grimace.

- Beurk, je n'aime pas ! Marre de voir la tête de tes légumes !
- Pourtant, ce sont des êtres vivants comme nous.
- Ils ont des yeux, une bouche ?

Tous les deux éclatent de rire.

- Non, ce sont des végétaux. On les cultive, depuis la préhistoire, dans les jardins, dans les champs, sur les toits...
- J'aimerais pas en avoir au pied de mon lit.
- On les mange souvent salées. Il y en a 21 000 variétés. On déguste certaines parties : la tige, la racine... Elles sont classées en 9 familles comme par exemple :
  - Les légumes feuilles : choux, salades...
  - Les légumes fruits : courges, tomates, aubergines...
  - les légumes racines : radis, carottes, pommes de terre...
- J'aime trop tes familles surtout quand ils sont en frites !





## Pourquoi doivent-ils être naturels et frais ?

**S**ur la table, il y a des carottes, des choux... Luti, joue au journaliste en posant des questions. Sa maman lui répond.

- Quels sont les avantages des légumes frais par rapport aux bonbons ?
- Tu n’as pas de papier d’emballage à enlever pour les manger ! Je rigole. Dans les légumes, tu n’as pas de sucre. Quand, ils sont naturels et surtout bios, tu n’as pas à les éplucher. Ils n’ont pas été cultivés avec des pesticides chimiques qui empoisonnent ton corps et notre planète.
- Une de mes copines abeille a avalé ces poisons. Elle ne peut plus se balader dans les fleurs et les polliniser.

**L**uti prend un air grave et demande à sa maman :

- Si on n’en mange pas, qu’est-ce qu’il se passe ?
- Tu peux tomber malade. Nous allons les cuisiner.
- Trop bien, on va jouer au docteur!





## Miam, miam les vitamines

Luti et sa maman sont maintenant devant la gazinière.

- Les légumes possèdent des vitamines utiles pour ton corps. Par exemple, il y a la vitamine A...
- Comme dans tes carottes en forme de clown !
- La vitamine C. Elle est presque partout dans tous les légumes. Elle est importante pour lutter contre le stress et les infections. Il y aussi les vitamines B : B1, B2... La B9 évite la déprime !
- Papa devrait en prendre quand ma maitresse lui raconte mes bêtises.
- Les fibres des légumes aident les aliments à voyager dans ton organisme.
- On trouve aussi des sels minéraux : le magnésium, le fer... Le calcium est bon pour les os pour qu'ils ne se cassent pas ! C'est pour cela que les légumes doivent représenter le tiers du contenu de notre assiette.
- Maintenant, direction supermarché pour apprendre en s'amusant.

