



® © FF - Gudrun

## **Vous aussi, devenez chef de légumes et inspirez-vous de la philosophie 'Pensez légumes' du Chef des Légumes.**

- 1. Sain:** créez des plats en partant du choix des légumes/des fruits, dans le respect de ces ingrédients principaux de la recette, qui sont déterminants au niveau du goût.
- 2. Savoureux:** utilisez aussi des sauces aux légumes saines pour assaisonner et affiner vos plats. Les Légumaises servent d'alternatives sains aux mayonnaises classiques.
- 3. Équilibré:** veillez à ce qu'il y ait au menu deux tiers en légumes; osez offrir au menu de dégustation ou à la carte des créations uniquement aux légumes.
- 4. Coloré :** les légumes ont des couleurs uniques, authentiques, vives. Les légumes et les sauces aux légumes sont la palette d'un chef des légumes.
- 5. Créatif:** expérimentez avec de nouveaux goûts, avec toute la gamme de techniques de la cuisine des légumes. (Cliquez sur 'les 43 techniques culinaires pour légumes')
- 6. Qualité:** utilisez seulement des produits de qualité, des légumes oubliés ou hip. Les légumes de la région ont tant d'atouts....sachez en tirer profit.
- 7. Saisonnier:** un légume se valorise surtout dans sa saison spécifique, et un chef de légumes sait apprécier cette opportunité.