



TCO SERVICE VOUS SOUHAITE UNE DELICIEUSE ANNEE 2019

Quelques bonnes résolutions pour bien manger :

- Goûte de tout, découvre de nouvelles saveurs
- Bois au moins un verre d'eau à chaque repas
- Prends le temps de bien déjeuner le matin
- Mange des fruits et des légumes de saison

RECETTE DU MOIS : LEGUMES RACINES GRILLES

Ingrédients (4 personnes) :

- 2 panais
- 2 carottes
- 2 navets
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Lavez et épluchez les légumes. Coupez-les en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.
3. Mélangez l'huile d'olive aux légumes.
4. Cuisez les légumes au four durant 30 à 45 minutes.
5. Accompagnez ces légumes avec un féculent (riz, pommes de terre,...) et une source de protéines (viande, poisson,...).
6. Bon appétit !

ECO ASTUCES



- 💡 Utilise des **réipients réutilisables** pour y mettre ta collation. Privilégie des biscuits en vrac pour éviter les emballages individuels.

- 💡 Pense à utiliser une **gourde** pour supprimer les bouteilles en plastique.



FRUITS ET LEGUMES DU MOIS

- **Fruits** : poire, pomme, orange, citron,
- **Légumes** : champignon, chicon, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou vert, panais, poireau, topinambour, carotte, navet, potiron, salsifi,...