

Comment préparer des plats d'automne sains et savoureux ?

L'automne c'est la saison des récoltes. Nous faisons le plein de bonnes choses en attendant l'hiver. C'est ma saison préférée au potager. Même si les températures baissent en même temps que notre niveau d'énergie et que le besoin de petits plats réconfortants se fait sentir. Ca ne tombe pas si mal car les courges dans toute leur variété arrivent sur les étals. Gavés de tomates estivales, nous ne sommes pas mécontents de ce changement de régime alimentaire. Les châtaignes aussi sont de la partie ainsi que les bienfaitantes noix pleines d'oméga 3 bons pour notre cerveau.

L'automne c'est le début de la saison des soupes qu'on peut varier à l'infini. Et bien sûr c'est le moment que nous adorons pour siroter les tisanes d'herbes que nous avons pris le soin de sécher cet été.

Alors est-ce compliqué de manger sain et savoureux en automne ?

Pas du tout ! Pour cela il suffit de suivre la saison. Les stars de l'automne sont comme je vous le disais les courges sous toutes leurs formes ([butternut](#), sucrine, potimarron, citrouille, spaghetti, patidou) mais aussi blettes, carottes, cèleri. N'oubliez pas les choux, qui tout comme les courges, sont très variés (blanc, rouge, de Bruxelles, vert ou frisé, kale et pak choï...) et s'invitent aussi bien en version crue qu'en mode cuit. Pensez aux légumes comme la mâche et les épinards, ces jeunes pousses en salade font fureur.

C'est aussi la saison des champignons ! Et comme cela ne dure pas profitez-en pleinement maintenant. Céréales complètes et légumineuses accompagneront vos petits plats sains préparés avec des bonnes huiles.

Pour ce qui est des fruits le choix diminue mais laissez-vous tenter par les kakis, nèfles, coings, clémentines, pommes et poires. Bien sûr les noix et noisettes seront de la partie.

Essayez d'acheter les produits et les plus bruts possibles et personne ne vous en voudra de faire vos [cours en ligne](#) si sortir par ce froid ne vous enchante pas.

Je vous donne une astuce valable toute l'année pour manger sain. Préparez vos repas en pensant d'abord à un légume à mettre à l'honneur et composez le repas autour de ce légume. Si vous êtes végétarien, il se peut que vous pensiez déjà de cette manière pour composer vos repas. Gardez à l'esprit que simple, varié, fait maison, brut, de saison, local quand c'est possible vous assurerons des repas sains. Et n'oubliez pas le plaisir de cuisiner et de déguster un bon repas seul ou en famille.