

Quoi faire avec les légumes surgelés?

1. Cuisinez une recette Olo

Avec les petits pois :

- [Pâté mexicain](#)
- [Pâté au saumon sans croûte](#)
- [Riz frit au poulet et cari](#)
- [Sauté de bœuf à l'indienne](#)

Avec les épinards :

- [Boulettes de saumon miel et cari](#)
- [Lasagne végétarienne aux épinards et à la courge](#)
- [Frittata du marché](#)
- [Soupe-repas aux épinards et aux lentilles](#)

Avec le maïs :

- [Casserole mexicaine](#)
- [Chilidog sin carne](#)
- [Macaroni tex-mex](#)
- [Pâté chinois aux lentilles](#)



2. Adaptez une recette Olo existante

Remplacer les légumes frais de la recette par des légumes surgelés

- Le mélange de **légumes pour soupe** est parfait pour la recette de [soupe aux légumes](#)
- La **macédoine de légumes** est idéale dans le [vol-au-vent au poulet](#)

Ajouter encore plus de légumes à une recette :

- Ajoutez des **légumes pour spaghetti** à la [sauce tomate](#)
- Ajoutez le **duo de fleurettes** (brocoli et chou-fleur) à une [omelette](#)



3. Servez-les en accompagnement

Les légumes surgelés doivent être cuits :

- À la vapeur sur la cuisinière
 - Sautés dans une poêle
- ou
- Au micro-ondes, avec un peu d'eau

Ajoutez les légumes cuits à vos plats principaux.

Par exemple :



Des petits pois verts
avec n'importe quel
plat de viande ou
poisson.



Un mélange de légumes
sautés à la poêle pour
colorer votre assiette
de croquettes ou de
côtelettes !

Des haricots pour
accompagner vos
pâtes.



Retrouvez toutes les
recettes Olo sur :
fondationolo.ca/recette

Vous pouvez
utiliser les
légumes de votre
choix !

Faites cuire les
légumes surgelés avant
de les manger.
Suivez les instructions
sur l'emballage !

