



MERVEILLEUSES LÉGUMINEUSES

Des légumineuses au moins 2 fois par semaine

C'est la recommandation donnée par le PNNS. En France, ce sont des aliments assez méconnus, et pourtant pleins de vertus !

Une source d'engrais verts

Lorsqu'elles poussent, les légumineuses captent l'azote de l'air et le fixent dans la terre.

Les parties de ces plantes que l'on ne consomme pas sont également très riches en azote : Cela fait d'elles de véritables engrais verts, puisque l'azote est indispensable à la croissance des plantes, et donc, à la production de nourriture.

Des protéines, mais pas que !

Les légumineuses sont une excellente source de protéines végétales, et elles contiennent aussi d'autres nutriments très intéressants : du calcium, du fer, du magnésium, et surtout des fibres !

Une alimentation riche en fibres est associée à une diminution des risques de diabète, d'obésité, de maladies digestives et cardio-vasculaires

La découverte de nouvelles recettes

Les légumineuses se cuisinent de 1001 façons différentes, dans des recettes salées... ou sucrées ! Tartinade de lentilles, falafels ou brownie aux haricots rouges : autant de façons d'étoffer votre répertoire de recettes et de régaler vos convives