



La recette du jour

Semaine du goût 2020

Duo de riz et lentilles corail au curry

Zoom sur les légumes secs

Souvent délaissés dans nos assiettes, les légumes secs (ou légumineuses) sont pourtant des aliments très intéressants. Découvrons ensemble quelques-unes de leurs caractéristiques :

Qui sont-ils ?

Quelques exemples : lentilles, haricots blancs, haricots rouges, pois chiches, fèves...

Découvrez plus d'exemples grâce au jeu proposé au verso !

Des aliments pratiques

En plus d'être **économiques**, ces aliments se **conservent longtemps** et à température ambiante.

En cuisine

Les légumes secs sont souvent consommés en tant que garniture. Mais ils peuvent également être servis en entrée : sous forme de potage ou de salade. A l'apéritif, l'houmous (pois chiches mixés) a également beaucoup de succès.



Un profil nutritionnel intéressant

Les légumes secs font partie de la famille des féculents car ils sont riches en **amidon** (tout comme les pâtes, le riz, les pommes de terre...).

Grâce à leur richesse **en fibres**, ils participent à la régulation du transit et de la glycémie. Ils sont également source de **potassium, vitamines B, fer, et magnésium**.

Ils représentent aussi une source de **protéines végétales** non négligeable.

Lorsqu'ils sont consommés avec des céréales (blé, riz...), les légumes secs représentent une **bonne alternative aux protéines animales**.

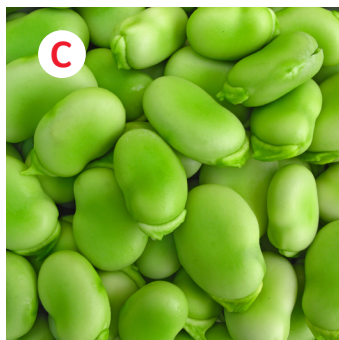
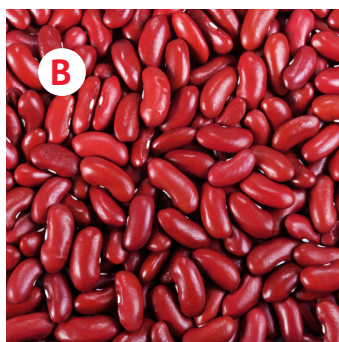
Des aliments mis en avant par le PNNS*

Depuis 2017, les légumes secs sont intégrés dans les recommandations du PNNS : il est conseillé d'en consommer **au moins 2 fois par semaine**.



A vous de jouer !

Saurez-vous relier chaque photo au légume sec qu'elle représente ?



LENTILLES VERTES

LENTILLES CORAIL

HARICOTS ROUGES

HARICOTS BLANCS

FLAGEOLETS

POIS CASSES

POIS CHICHES

FÈVES

LUPINS



Réponses : lentilles vertes (I), lentilles corail (A), haricots rouges (B), haricots blancs (D), flageolets (E), pois cassés (G), pois chiches (H), fèves (H), fèves (I), lupin (F)

