

10

FÉVRIER

**JOURNÉE
INTERNATIONALE**



Les
Légumineuses

Le 10 février, c'est la Journée internationale des légumineuses

Les légumineuses désignent une espèce de plante qui existe depuis des millions d'années. Le mot "légumineuse" vient du latin *Leguminosus*, de *Legumen*, qui signifie légume.

Voici la différence entre les légumes et les légumineuses:

- Légumes : plantes dont on consomme les feuilles, les racines, les tubercules, les fruits et/ou les graines.
- Légumineuses: plantes récoltées pour l'obtention de grains secs.

Les légumineuses font parties du groupe des féculents.

Ce sont des aliments très complets, ils contiennent une quantité importante de glucides lents qui nous apportent de l'énergie à diffusion progressive, ce qui nous permet de tenir d'un repas à l'autre sans avoir faim, indispensable chaque jour

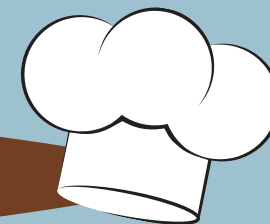
Excellente source de protéines d'origine végétale qui aident à construire nos cellules.

Faible teneur en matières grasses
+
forte teneur en fibres solubles
=
contribuent à améliorer le transit intestinal, à faire baisser le cholestérol et à contrôler la glycémie.

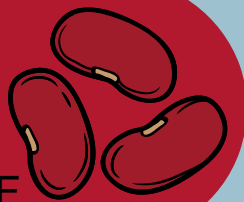
Riches en minéraux :
fer, zinc, potassium et
vitamines B



QUELQUES UTILISATIONS CULINAIRE DES LÉGUMINEUSES



HARICOTS ROUGE



CHILI CON CARNE

POIS CHICHE



HOUMOUS, COUSCOUS, FALAFELS

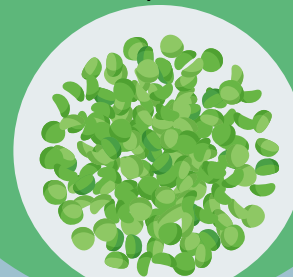
LENTILLES



PETIT SALÉ, DAHL INDIEN

POIS CASSÉ

SOUPE, PURÉE



HARICOTS BLANC



CASSOULET