

Choisissons les légumineuses

10 février
« Journée mondiale des
légumineuses »

Pour une sobriété savoureuse

En de nombreux pays,
les légumineuses représentent
pour les agriculteurs,
une culture importante
car elles peuvent être à la fois
vendues et consommées.



D'ici ou d'ailleurs,
des recettes
de toutes les couleurs !
Vous n'avez qu'à choisir...

Les légumineuses

fixent naturellement l'azote atmosphérique dans le sol
améliorent et renforcent la productivité des terres agricoles.
réduisent ainsi de manière significative les besoins en engrais synthétiques.



Riches
en nutriments et en protéines
Pauvres
en matières grasses
Avec une forte teneur en
fibres solubles.

Les légumineuses
en cultures intercalaires ou de couverture
sont un atout pour
la biodiversité agricole et la biodiversité des sols,
tout en évitant
les parasites et les maladies nuisibles.

Une alternative à la viande
Les légumineuses les plus riches
en protéines végétales
Les **Fèves** avec près de 26,12g
/100g, c'est la légumineuse la plus
riche en protéines végétales.
Les **Lentilles** qui ont un indice
glycémique bas, vous donnent ainsi
de l'énergie pour la journée.
Les **Pois cassés** à consommer en
soupe, en purée ou en salade !
Les **Haricots rouges** sont parmi les
légumes secs les plus consommés
dans le monde.
Les **Pois chiches** sont délicieux en
houmous ou en falafel !

Faciles à acheter **en vrac**
et à stocker dans de jolis bocaux,
vous optimisez votre performance
ZERO DECHET.



Un choix encouragé par le pape François !

« Les légumineuses sont un aliment noble avec un énorme
potentiel pour renforcer la sécurité alimentaire dans le monde.
Ils n'ont pas d'orgueil et ne reflètent pas le luxe, alors qu'ils sont
un élément essentiel des régimes alimentaires sains.

La faim continue de sévir avec son fléau mortel dans de
nombreuses régions du monde, situation qui a été exacerbée
par la crise sanitaire que nous subissons. En ce moment, la tâche
de cultiver la terre sans l'endommager est considérée comme
urgente, afin que nous puissions partager ses fruits, en pensant
non seulement à nous-mêmes, mais aussi aux générations qui
nous succéderont.

*(Extrait du message adressé au directeur de la Fao pour la journée mondiale
des légumineuses)*