

LES LÉGUMINEUSES SONT DES GRAINES SÈCHES COMESTIBLES AVEC UN CONTENU FAIBLE EN GRAS QUI APPARTIENNENT À CERTAINES CULTURES DE LÉGUMES

MAIS LES LÉGUMES SECS NE SONT PAS TOUS DES LÉGUMINEUSES.

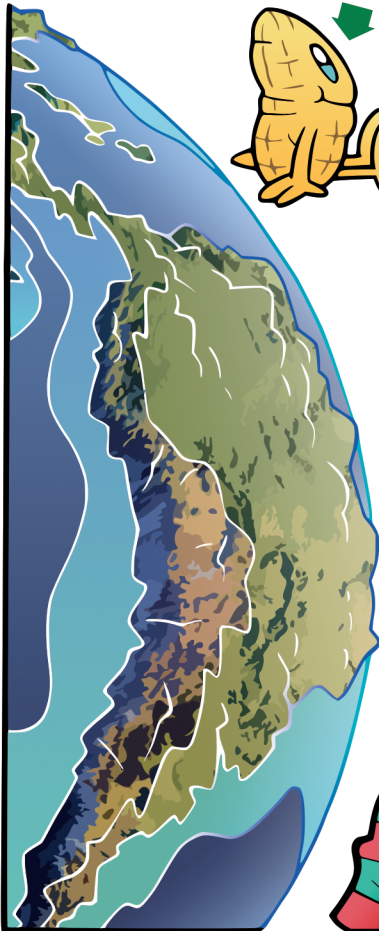
LES LÉGUMES SECS UTILISÉS POUR L'EXTRACTION D'HUILE (ARACHIDE ET SOJA), POUR LE SEMIS (TRÈFLE, LUZERNE) ET COMME LÉGUMES (PETITS POIS ET HARICOTS VERTS) NE SONT PAS DES LÉGUMINEUSES.

Légumes secs

Graines de soja
Arachides

Pois verts
Haricots verts

Légumineuses
Haricots secs
Pois secs
Pois chiches
Lentilles



LES LÉGUMINEUSES SONT REMPLIES DE PROTÉINES -
ELLES CONTIENNENT DEUX FOIS LA QUANTITÉ DES
PROTÉINES DU BLÉ ET TROIS FOIS CELLE DU RIZ.



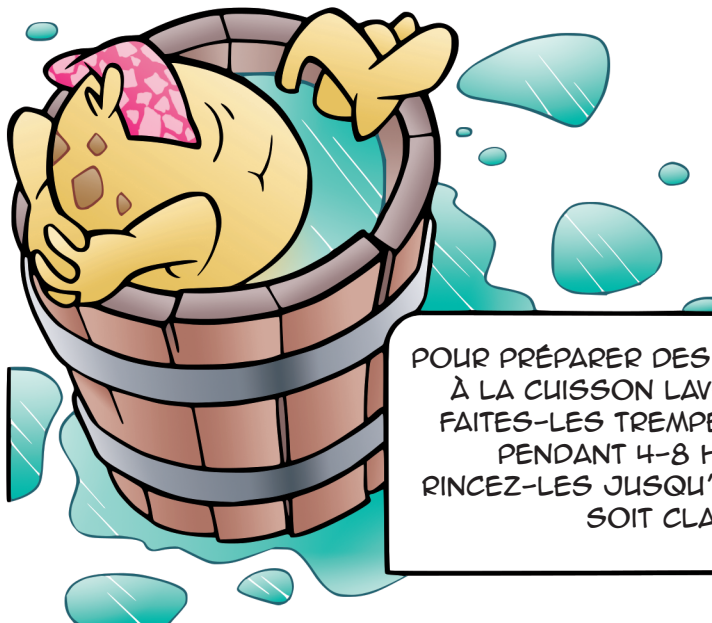
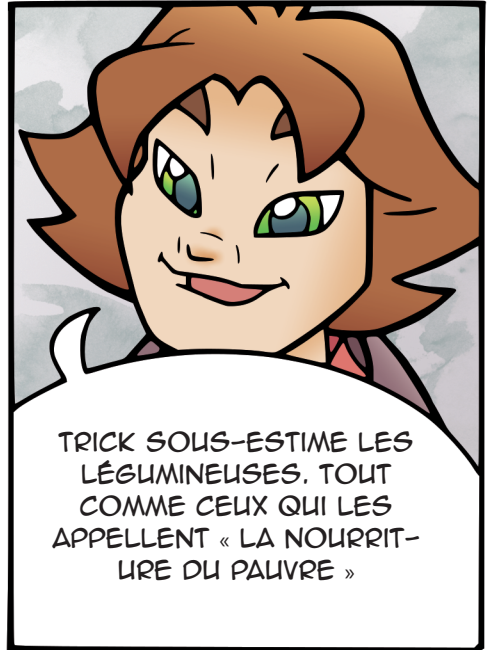
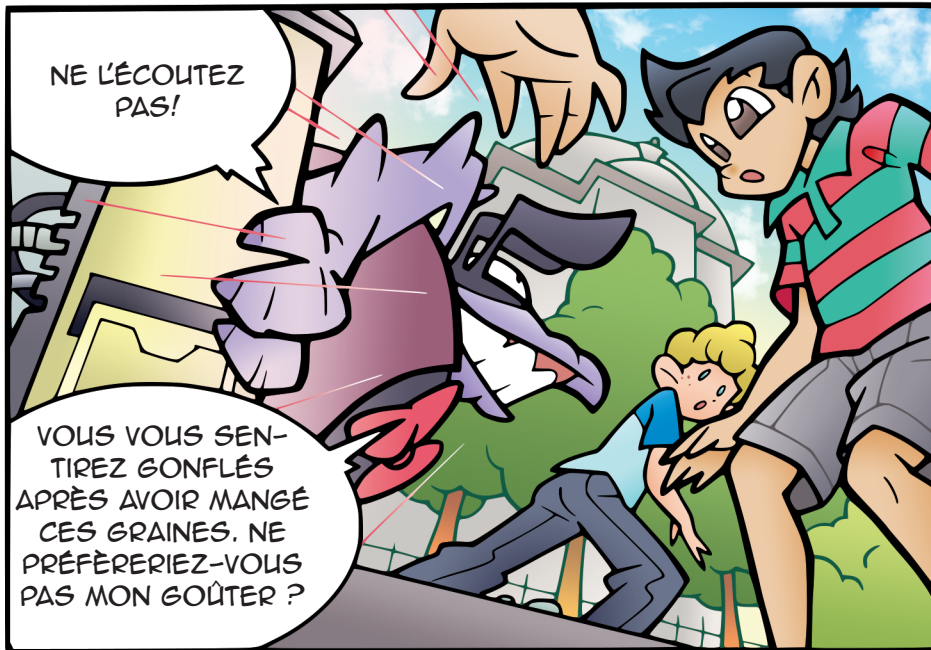
ELLES SONT ÉGALEMENT RICHES EN
FIBRE ET MINÉRAUX TEL QUE LE FER,
LE ZINC, LE PHOSPHORE, LE FOLATE
LES ET VITAMINES DU GROUPE B.



CELA LES REND UNE BONNE ALTERNATIVE À
LA VIANDE. ELLES SONT PARFAITES NON
SEULEMENT POUR LES VÉGÉTARIENS ET LES
VÉGÉTALIENS MAIS AUSSI POUR LES
ENFANTS ET LES NOURRISSONS.

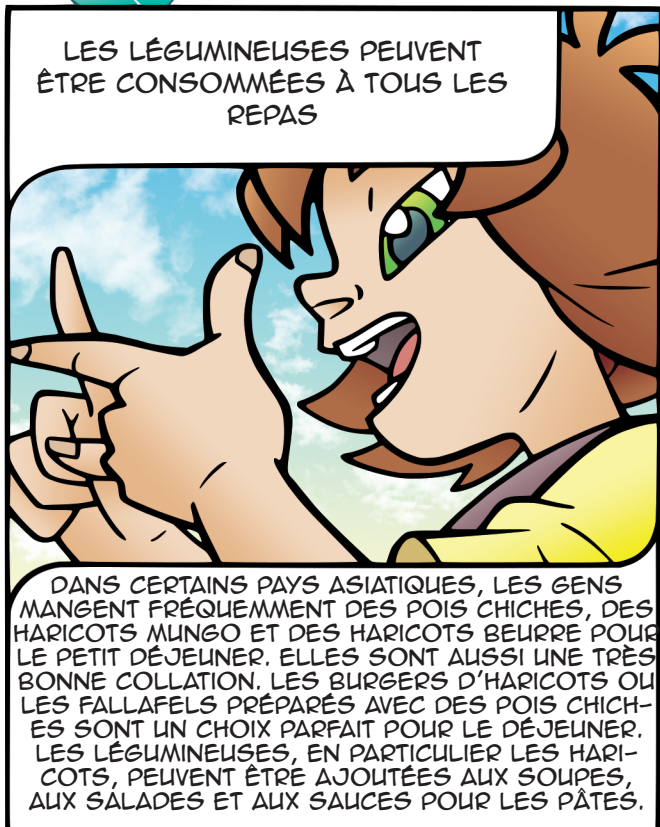


... ET POUR LES
ENFANTS PLUS ÂGÉS
AUSSI !

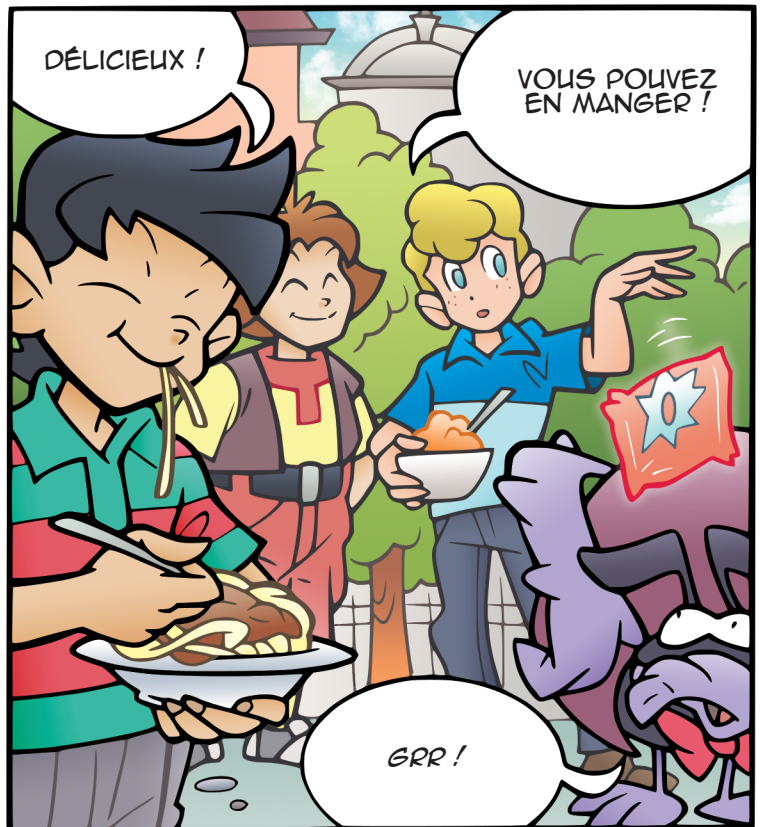


LES TECHNIQUES TRADITIONNELLES DE CUISSON COMME LE TREMPAGE, LA GERMINATION ET LA FERMENTATION RENDENT LES LÉGUMINEUSES PLUS FACILES À DIGÉRER ET FACILITENT L'ABSORPTION DES NUTRIMENTS DANS LE CORPS.

POUR PRÉPARER DES LÉGUMINEUSES À LA CUISSON LAVEZ-LES BIEN, FAITES-LES TREMPER DANS L'EAU PENDANT 4-8 HEURES ET RINCEZ-LES JUSQU'À CE QUE L'EAU SOIT CLAIRE.



DANS CERTAINS PAYS ASIATIQUES, LES GENS MANGENT FRÉQUEMMENT DES POIS CHICHES, DES HARICOTS MUNGO ET DES HARICOTS BEURRE POUR LE PETIT DÉJEUNER. ELLES SONT AUSSI UNE TRÈS BONNE COLLATION. LES BURGERS D'HARICOTS OU LES FALLAFELS PRÉPARÉS AVEC DES POIS CHICHES SONT UN CHOIX PARFAIT POUR LE DÉJEUNER. LES LÉGUMINEUSES, EN PARTICULIER LES HARICOTS, PEUVENT ÊTRE AJOUTÉES AUX SOUPES, AUX SALADES ET AUX SAUCES POUR LES PÂTES.



©FAO, 2016

#IYP2016
fao.org/pulses-2016



I6487FR/1/11.16