

MERVEILLEUSES LÉGUMINEUSES

Le PNNS préconise de manger des légumineuses au moins 2 fois par semaine. En France, ce sont des aliments assez méconnus, et pourtant pleins de vertus!

Voici quelques bonnes raisons d'en proposer plus souvent à vos convives :

Des vertus pour la santé

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**.



Des vertus agronomiques

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 vertus culinaires

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** !

