



Les légumineuses

Les légumineuses, appelées « légumes secs », désignent des plantes dont les graines comestibles sont contenues dans des gousses. Il en existe 40 espèces et 18 000 variétés environ.

On retrouve trois grandes familles : les haricots, les lentilles et les pois secs.

Les légumineuses sont cultivées depuis l'Antiquité en Europe. Elles ont longtemps été les piliers de la nourriture paysanne, avant de disparaître de nos assiettes jusqu'à aujourd'hui où il est même recommandé d'en consommer 2 fois par semaine.

Qualité & environnement



Les légumineuses sont des aliments d'avenir. Elles ont besoin de moins d'engrais et génèrent moins d'émissions de gaz à effet de serre que d'autres cultures. Elles n'ont pas besoin de beaucoup d'eau et résiste mieux aux changements de temps.

En France, certaines légumineuses sont **labelisées** :



La lentille verte du Puy
Le coco de Paimpol



Le haricot Tarbais
le lentille verte du Berry
le lingot du Nord
la moquette de Vendée





Les légumineuses

Côté nutrition

Les légumineuses sont des aliments intéressants pour bien grandir, elles t'apportent l'énergie nécessaire pour la journée et te permettent d'avoir des muscles forts et des os solides.

Elles peuvent aussi colorer ton assiette, rendant le visuel plus attrayant.

Bien associés les céréales et légumineuses sont une bonne alternative aux viandes, poissons et œufs en termes de protéines. Toi aussi tu peux créer ton plat végétarien, c'est facile il te suffit de proposer 2/3 de céréales et 1/3 de légumineuses accompagnés de légumes et le tour est joué !

Les légumineuses peuvent être cuisinées en entrée avec des salades pour l'été ou des soupes pour l'hiver, mais également de façon plus originale en dessert.

Alors à toi de jouer avec notre brownie aux haricots rouges !



BROWNIE AUX HARICOTS ROUGES

- Haricots rouges (conserves) : 300 g
- Chocolat noir : 200 g
- Sucre : 40 g
- Œufs : 3 unités
- Levure chimique : 1/2 sachet
- Huile de colza : 1 cuillère à soupe



1. Mixe les haricots rouges (égouttés) avec le sucre et l'huile de colza.
2. Fais fondre le chocolat.
3. Ajoute la purée de haricots rouges et mélange bien avec le chocolat.
4. Ajoute les œufs battus et la levure et mélange à nouveau.
5. Verse la préparation dans un moule.
6. Enfourne 25 minutes à 180°C (Th 6)