



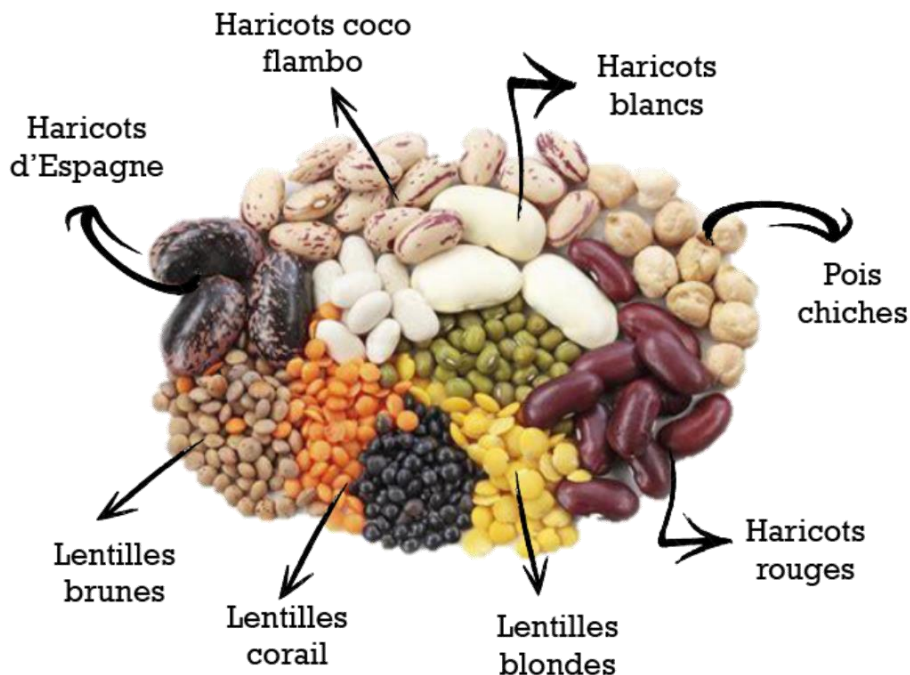
LES INCROYABLES LEGUMINEUSES



Connais-tu les légumineuses ? Tu en as sûrement déjà mangé sans le savoir.
Tu en trouves au moins deux fois par mois dans le menu.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les légumineuses sont des graines de plantes Fabacées que l'on récolte lorsqu'elles sont en gousses. Il en existe différentes variétés :



BONNES POUR LA SANTE ET L'ENVIRONNEMENT

En plus, les légumineuses remplacent la viande dans de nombreuses recettes. Exemples : curry de lentilles, falafels, chili sin carne,...

COLLATION DU MOIS : HOUMOUS ET BATONNETS DE CAROTTES

Ingrédients pour 250 g de houmous :

- 200 gr de pois chiches cuits
- 1 cuillère à soupe de purée de sésame
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 carottes
- Jus d'un citron
- Cumin, sel, poivre,...

Préparation :

1. Mixez les pois chiches avec la purée de sésame et l'huile d'olive.
2. Ajoutez un peu de jus de citron et d'eau pour rendre la texture plus onctueuse.
3. Assaisonnez avec du cumin, du poivre et du sel.
4. Coupez les carottes en bâtonnets.

