

QUOI DE NEUF CETTE SEMAINE ?

2^{ÈME} ÉDITION
Du 10 au 16
Février 2025

la
Semaine des
LEGUMINEUSES
2025

Deviens
LEGXITARIEN!
Mets des légumineuses
dans ta vie !

  

  

C'EST LA FÊTE DES LÉGUMINEUSES !

Définition : Les légumineuses appartiennent à la famille des féculents. Très riches en protéines, les légumineuses jouent un rôle essentiel dans notre alimentation.

Quelle fréquence dans notre assiette ? :

Dans le plan d'équilibre alimentaire, il y a systématiquement un féculent tous les jours. Les légumineuses peuvent donc être consommées plus souvent.

Elles participent aussi à la santé des sols, de l'air et de l'eau, et contribuent donc activement aux transitions agricoles.

Toutes les légumineuses que nous cuisinons sont **locales** et **BIO** !

Cette semaine, la lentille sera à l'honneur le lundi, et le haricot rouge dans la salade mexicaine sera au menu du mardi.

Bonne dégustation !

Les légumineuses



Les lupins
blanc, jaune



Les pois
jaune, vert (cassé),
pois chiche



Les haricots
blancs, rouges, noirs,
yin yan, azuki,
mungo...



Les lentilles
vertes, blondes, noires,
rouges corail ou jaunes.

Les arachides
la cacahuète



Les fèves
rouges, vertes,
ou noires



Le soja



Près de 20 000
espèces de
légumineuses
connues dans
le monde.



DU 10 AU 14 FEVRIER 2025



Rcollectivités
Restauration Collective en circuit court depuis 1996