LES LÉGUMINEUSES:
UN CHOIX ÉCLAIRÉ DANS NOTRE ALIMENTATION

POURQUOI CHOISIR LES LÉGUMINEUSES?

Parce que les légumineuses ont plusieurs avantages pour l'environnement, la santé et le portefeuille!

POIS CHICHES
POIS
HARICOTS
LENTILLES
FÈVES
ET PLUS ENCORE!

QU'EST-CE QU'UNE LÉGUMINEUSE?

Ce sont des plantes récoltées pour l'obtention de grains secs. Leur cycle de croissance se fait en l'espace d'une seule année.

Les légumineuses sont des aliments riches en protéine, tout comme la viande. C'est pourquoi, dans le Guide alimentaire canadien, les légumineuses sont dans la même catégorie que la viande. Les protéines sont nécessaires dans notre alimentation pour notre bonne santé.

POURQUOI DIT-ON QUE LES LÉGUMINEUSES SONT "BONNES POUR L'ENVIRONNEMENT"?

- **Pour pousser dans les champs, elles ne nécessitent pas d'engrais chimiques qui sont néfastes pour les sols et la biodiversité.**
- **Pour croître, leurs plants nécessitent peu d'eau et peuvent pousser dans des sols de tous types et dans des conditions arides.**
- **Ces plants améliorent la fertilité du sol en y insérant de l'azote, un "ingrédient" qui enrichit la terre cultivable.**
- **Elles sont efficaces: les légumineuses donnent des bonnes quantités de protéines sur de très petites superficies de surfaces cultivables.**

- **Les légumineuses sont riches en nutriments.**
- **Les légumineuses sont économiquement accessibles et contribuent à la sécurité alimentaire à tous les niveaux.**
- **Les légumineuses ont des effets bénéfiques importants sur la santé.**
- **Les légumineuses favorisent la durabilité de l'agriculture et contribuent à atténuer le changement climatique et à s'adapter à ses effets.**
- **Les légumineuses encouragent la biodiversité.**

- Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture

LES LÉGUMINEUSES DANS TA CUISINE!

LES SORTES À ACHETER	**Fèves et haricots secs:** haricots blancs, rouges, noirs, romains, pinto, mungo, adzuki, soja... **Lentilles:** vertes, brunes, noires, rouges... **Pois secs:** cassés, entiers, chiches...
LES TREMPER	Certaines légumineuses, lorsqu'achetées sèches, demandent un temps de trempage dans l'eau avant d'être cuites.
LES CUIRE	Informez-vous sur les différentes méthodes de cuisson! Chaudron, cocotte au four, mijoteuse...
AJOUTER DU GOÛT	Amusez-vous avec les différentes épices, ajoutez des légumes et créez des nouvelles recettes à votre image!

TENTE L'EXPÉRIENCE DE CUISINER UNE DE CES RECETTES SIMPLES POUR TES LUNCHS OU POUR UN SOUPER!

Va sur le site web de Ricardo et tape les mots-clé suivants :

Bol burrito
https://www.ricardocuisine.com/recettes/8612-bol-burrito
Salade pois chiches
https://www.ricardocuisine.com/recettes/6150-salade-de-couscous-aux-legumes-et-aux-pois-chiches
Salade couscous pois chiches
https://www.ricardocuisine.com/recettes/5848-salade-de-pois-chiches

http://www.fao.org/pulses-2016/fr/
https://www.ricardocuisine.com/chroniques/chimie-alimentaire/308-l-essentiel-sur-les-legumineuses
https://www.lapresse.ca/debats/votre-opinion/201601/08/01-4937889-pleins-feux-sur-les-legumineuses.php
https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/758643/legumineuses-annee-2016-fao
https://www.un.org/fr/
https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=8-raisons-sante-de-consommer-plus-de-legumineuses
https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/DocumentsReference/Document.aspx?doc=legumineuses_mode_d_emploi_nu

ÉCOLES ÉCOCITOYENNES de l'Outaouais