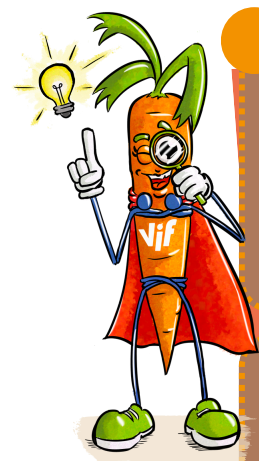


DES LÉGUMES SECS DANS VOS ASSIETTES !



Les protéines animales sont généralement plus complètes que les protéines végétales issues des légumineuses. Cela signifie qu'elles contiennent une plus grande quantité d'acides aminés essentiels au bon développement de notre corps.

Pour un bon équilibre et éviter toute déficiences en acides aminés il est important d'avoir un apport complémentaire aux légumineuses : les céréales permettent donc de former le duo gagnant.

Equivalence de protéines végétales pour 100g d'aliments cuits :

Fèves



5 g de protéines

Flageolets



5,3 g de protéines

Haricots blanc



7,8 g de protéines

Pois cassés



8 g de protéines

PROTÉINES ANIMALES
26,3 g de protéines

Pois chiches



8 g de protéines

Lentilles vertes



9 g de protéines

Lentilles corail



10 g de protéines

Haricots rouges



10 g de protéines

Comment remplacer un steak standard (100g) avec des protéines végétales ?



90 g de semoule cuite



50 g de pois chiche cuits

OU



100g de riz cuit



50g de lentilles cuites



Autres duos gagnants



Maïs



Haricots noirs



Riz complet



haricos blanc

Des épices pour le goût



Lentilles



Curcuma, cumin

Pois chiche



Paprika, piment

Haricots rouges



Origan, ail

IDÉES RECETTES

CHILI SIN CARNE



- 400g d'haricots rouges (conserves)
- 200g de riz
- 150g de maïs (conserves)
- 1 oignon
- 1 poivron
- 1 boîte de tomate concassée
- 1 c.à.s de poudre de chili
- Cumin, paprika, sel, poivre

SALADE DE PÂTES



- 500g de pâtes (cuites)
- 500g de lentilles (cuites)
- 1 concombre
- 1 botte de radis
- 1 salade
- 100g de fêta
- Sel, poivre

LEURS ATOUTS

1

RICHES EN PROTÉINES VÉGÉTALES

Permet de varier les apports en protéines animales / végétales et de diminuer sa consommation de viande



2

SOURCE DE FIBRES

Permet d'apporter des fibres pour protéger sa santé intestinale et réguler son transit.

3

ECONOMIQUE

Peu coûteux à l'achat et pouvant être utilisés dans de multiples recettes.



4

ECOLOGIQUE

Leur production nécessite moins de ressources en eau et en énergie comparé à la viande.

Pour en savoir plus, échanger et témoigner, rendez-vous sur :



Les petits guides
INFOS
Vivons en forme

LES LÉGUMES SECS

DE VRAIS TRÉSORS DANS VOS ASSIETTES