



Les légumineuses

pour les nuls



Légumineuses

Riches en **fibres**

Apport
de nombreux
nutriments
*(vitamines B, fer, calcium,
phosphore...)*

Bénéfiques pour
l'**environnement**

**Alternative
bon marché**
à la viande

Remplacez au moins
1x/semaine
la viande par
des légumineuses

Impact positif
sur le **taux de
cholestérol**

Riches en **protéines**

Riches en **glucides
complexes**

TOUT SAVOIR SUR LES 1001 LÉGUMINEUSES



pois chiches



haricots blancs



haricots bruns



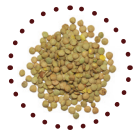
haricots rouges



haricots borlotti



pois capucins



lentilles



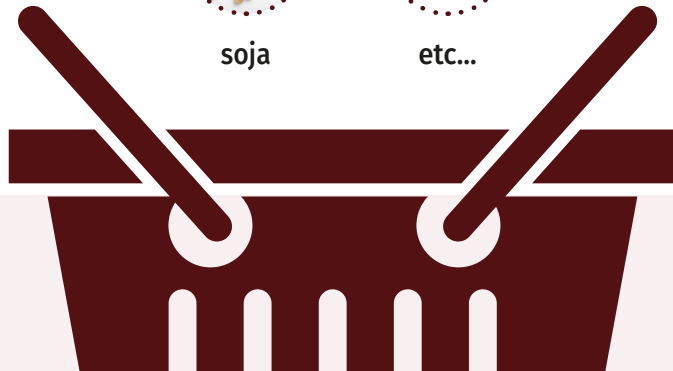
fèves



soja



etc...



EN BOCAL OU EN BOÎTE

- Prêt à cuisiner
- Peut être réchauffé

🚩 **L'idéal pour commencer !**



SOUS FORME SÈCHE

- À faire tremper
(4-8 heures dans 3x leur volume d'eau)
- + cuire
(temps de cuisson en fonction de la variété)



FRAIS

- 6-8 minutes de cuisson



SURGELÉ

- Consultez l'étiquette pour le mode de préparation



EN PURÉE

- Prêt à l'emploi

COMMENT LES INTÉGRER DANS VOTRE MENU HEBDOMADAIRE ?

UN ENCAS SAIN



Houmous & autres tapenades de légumineuses (*prêts à l'emploi*)

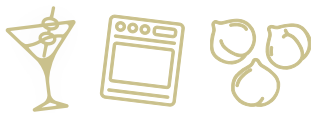
→ En dip pour un en-cas



Pois chiches grillés avec épices

→ Dans la soupe

→ Comme snack ou à l'apéritif



POUR REMPLACER LA VIANDE 1 X/SEM.

- Commencez par des substituts à la viande à base de légumineuses
- Remplacez la moitié de la viande par des légumineuses
Par ex. chili con carne et haricots rouges...
- Faites un repas végétarien complet à base de légumineuses
Par ex. plats en sauce ou plats au four
- Essayez les marinades de tofu ou de tempeh
Par ex. jus de citron + ail + moutarde + huile d'olive + épices séchées



Épicez
Aneth, ciboulette
et thym



Assaisonnez
Gingembre, ail, citron
et épices



Faites cuire les
légumineuses
dans du bouillon



Intégrez-les dans
des plats au four ou
des plats en sauce



Cette brochure a été réalisée par des diététiciens et vous est offerte par Nestlé

Réalisé à l'initiative de NESTLÉ et de ses marques:



Nestlé
Fitness

