

Des idées de plats associant légumes secs et céréales.



Couscous végétarien
Semoule & pois chiche



Salade mexicaine
Mais & haricots rouges



Nouilles sautées aux légumes
Blé & soja



Dahl de lentilles et riz
Riz & lentilles



Chili sin carne
Riz & haricots rouges



Soupe de pois cassés et pain
Blé et pois cassés

Retrouvez d'autres recettes sur le site
<https://bonsgestes-bonneassiette.org/>



Bon à savoir :

En plus d'être bons pour la santé, la culture des légumes secs ne nécessite pas d'engrais. Ils enrichissent naturellement les sols et consomment peu d'eau.

C'est bon pour vous et pour la planète !

En résumé

L'association légumes secs et céréales permet de remplacer la viande de temps en temps.

Privilégier les céréales complètes.

En savoir plus sur le programme
"Bons gestes & bonne assiette" ?



Ce dépliant vous est proposé par :



**Banques
Alimentaires**

Fédération Française des Banques Alimentaires.
banquealimentaire.org

Avec le soutien de :



**MINISTÈRE
DU TRAVAIL,
DE LA SANTÉ
ET DES SOLIDARITÉS**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

**Bons
gestes
& bonne
assiette**

Banques
Alimentaires

**Céréales et
légumes secs,
pour un apport en
protéines de bonne
qualité**



Pour remplacer la viande de temps en temps

Associer 100 g de céréales et 50 g de légumes secs dans un même repas apporte des protéines de qualité **équivalentes à une portion de viande.**

Manger moins de viande, **c'est bon pour la santé et l'environnement.**

Céréales

Le blé :

pain, pâtes, couscous, farine, semoule, boulghour, pilpil, ...



Le riz :

blanc, complet, ...



Le maïs :

épis, grains, polenta, farine, ...



Le seigle, millet, orge, avoine, épautre, sarrasin



Le **quinoa** n'est pas une céréale mais en a les propriétés grâce à sa richesse en protéine.



Légumes secs

(ou légumineuses)

Les lentilles :

corail, blondes, vertes, brunes, ...)



Les haricots :

blancs, rouges, noirs, mungo, flageolets, pintos, ...



Les fèves, le lupin



Les pois :

pois chiches, pois cassés, petits pois, ...



Les recommandations du Programme National Nutrition Santé

Augmenter ↗ les légumes secs

Au moins 2 fois par semaine.

Aller vers ➞ les féculents complets

Au moins 1 par jour (pâtes complètes, riz complet, pain complet).



Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) :

Lancé en 2001 par le Ministère de la Santé, le PNNS a pour objectif l'amélioration de l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition (comprenant l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité). Il émet des recommandations sur Manger mieux et Bouger plus, consultables sur le site www.mangerbouger.fr.



Focus santé

Les légumes secs et les céréales complètes sont riches en fibres, qui favorisent un bon transit intestinal. Consommées ensemble, elles apportent des protéines de qualité.