

# Des idées de plats associant légumes secs et céréales.



Couscous végétarien  
Séoule & pois chiche



Salade mexicaine  
Maïs & 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.

**Bons gestes & bonne assiette**

Banques Alimentaires

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

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](http://banquealimentaire.org)

Avec le soutien de :



## 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



### 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, ...



#### Le blé :

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



#### 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.



## 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](http://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.