

# Vive les légumineuses !

LES LÉGUMINEUSES  
C'EST BON POUR LA  
SANTÉ !!



## LES LÉGUMINEUSES, C'EST PLEIN D'AVANTAGES !

*Pourquoi cultiver des légumineuses permet-il de répondre à des enjeux agro écologiques ?*

Cela permet de limiter l'utilisation des engrais azotés, elles introduisent de la biodiversité, et participent à améliorer l'écologie. L'enjeu est de réduire les élevages industriels, réduire la consommation de viande, en compensant par la consommation de légumineuses.

## LES LÉGUMINEUSES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'EST UNE FAMILLE DE PLANTES DONT LE FRUIT EST UNE GOUSSE QUI CONTIENT DES GRAINES.  
ELLES SONT RICHES EN PROTÉINES ET PERMETTRAIENT DE PRÉVENIR CERTAINES MALADIES (CANCER, OBÉSITÉ, DIABÈTE PAR EXEMPLE...).

### QUIZZ

À TOI DE JOUER !



Une légumineuse, c'est :

- Une céréale comme le riz,
- Un légume lumineux,
- Une espèce végétale qui produit des graines comestibles

Les légumineuses ne contiennent pas de gluten :

Vrai OU Faux

Parmi les plantes suivantes laquelle n'est pas une légumineuse :

Pois chiche, haricot, millet, soja

-LES LENTILLES  
-LES HARICOTS  
-LES FÈVES  
-LE SOJA  
-LA LUZERNE  
-LE POIS CHICHES  
-L'ACACIA

## LA SEMAINE DES LÉGUMINEUSES

2 AU 5 MAI 2017

### Programme

### Evènements

#### Mardi

POIS CHICHE AUX CITRONS CONFITS ET  
OLIVES VIOLETTES  
OU  
PURÉE DE POIS CHICHE AU CUMIN

#### Jeudi

CAKE AUX LENTILLES CORAIL

#### Vendredi

BROWNIE AZUKI AU CHOCOLAT  
OU  
PÂTE AZUKI SUCRÉE  
« TSUBUAN »

*Au menu cette semaine...*

#### Mardi

Projection du film

« LES DÉLICES DE TOKYO »  
02/05 - 14H30 - AMPHI

#### Vendredi

Légumineuses en fête !

EXPO PHOTO, DÉGUSTATIONS & VENTE  
05/05- 16H  
MAGASIN D'EXPLOITATION