

# LE MOT DE LA DIÉT



## LES LÉGUMINEUSES



Les légumineuses, souvent nommées "légumes secs", sont des super-aliments, elles ont de nombreux bienfaits nutritionnels. Il existe une immense diversité de légumineuses cultivées et consommées dans le monde entier.

### Les différents types de légumineuses et leurs bienfaits

**Les lentilles** : vertes, corail, noires...



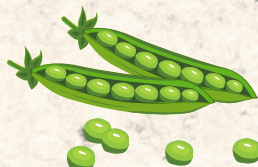
**Les haricots** : rouges, blancs, noirs



**Les pois chiches**



**Les pois cassés**



**Les fèves**



**Le soja**



**Riches en protéines végétales**

**Riches en fer**

**Riches en fibres**

Il est recommandé d'en consommer au moins 2 fois/semaine !

### Comment utiliser les légumineuses dans l'assiette ?

Les légumineuses sont un substitut de viande idéal pour une alimentation végétarienne équilibrée. Pour un plat végétarien complet, avec des apports nutritionnels proche de ceux d'une portion de viande, il faut associer les légumineuses avec des féculents et des légumes. Par exemple, **le dahl de lentilles aux épinards** est un plat végétarien complet.

Les légumineuses peuvent également remplacer une portion de féculents en accompagnement (les saucisses aux lentilles), ou bien en entrée, avec une simple salade de lentilles vinaigrette.