

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Novembre

2022



LE MOT DU NUTRITIONNISTE

Faciles à cuisiner, bons pour la santé et le porte monnaie... Certains aliments gagnent vraiment à être connus! Petit tour d'horizon de ces champions des rayons.

LES LEGUMES SECS ET LES FECULENTS COMPLETS

Les légumes secs (pois chiches, lentilles, haricots blancs, haricots rouges...) sont peu chers et permettent de faire une multitude de recettes. Riches en fibres et en protéines végétales, ils peuvent aussi, associés à des produits céréaliers complets (riz, pâtes, semoule) remplacer la viande régulièrement. Ajoutez-les à votre liste de courses pour toujours en avoir dans le placard. Il est recommandé d'en consommer au moins 2 fois par semaine. En plus d'être bons pour la santé, les légumes secs n'ont pas besoin d'engrais, ils enrichissent naturellement les sols et consomment peu d'eau. C'est bon pour vous et pour la planète!

Bon à savoir

Les légumes secs ne sont pas si longs à préparer. Par exemple, les lentilles et les pois cassés n'ont pas besoin de trempage. Les haricots secs, les pois chiches et les fèves nécessitent de tremper au moins 12h avant cuisson, mais si vous n'avez pas le temps, vous pouvez les trouver précuits en bocaux ou en conserves, prêts à réchauffer ou encore surgelés.

Un dahl de lentilles, un chili sin carne avec des haricots rouges ou encore des beignets de pois chiches... Il y en a pour tous les goûts, et tout ça sans se ruiner!

Découvrez toutes nos recettes gourmandes avec des légumes secs sur le site manger bouger.fr

<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/bien-manger-en-preservant-la-planete-sans-se-ruiner-c-est-possible/les-aliments-economiques>

Au mois prochain!