

QUOI DE NEUF CETTE SEMAINE ?



C'EST LA FÊTE DES LÉGUMINEUSES !

Définition : Les légumineuses appartiennent à la famille des féculents. Très riches en protéines, les légumineuses jouent un rôle essentiel dans notre alimentation.

Quelle fréquence dans notre assiette ? :

Dans le plan d'équilibre alimentaire, il y a systématiquement un féculent tous les jours. Les légumineuses peuvent donc être consommées plus souvent.

Elles participent aussi à la santé des sols, de l'air et de l'eau, et contribuent donc activement aux transitions agricoles.

Toutes les légumineuses que nous cuisinons sont **locales** et **BIO** !

Cette semaine, le haricot rouge sera dans le plat complet du mercredi, et la lentille sera à l'honneur le jeudi.

Bonne dégustation !

Les légumineuses

Près de 20 000
espèces de
légumineuses
connues dans
le monde.



Les lupins
blanc, jaune



Les pois
jaune, vert (cassé),
pois chiche



Les haricots
blancs, rouges, noirs,
yin yan, azuki,
mungo...



Les lentilles
vertes, blondes, noires,
rouges corail ou jaunes.

Les arachides
la cacahuète



Les fèves
rouges, vertes,
ou noires



Le soja



DU 9 AU 13 FEVRIER 2026



Collectivités
Restauration Collective en circuit court depuis 1996