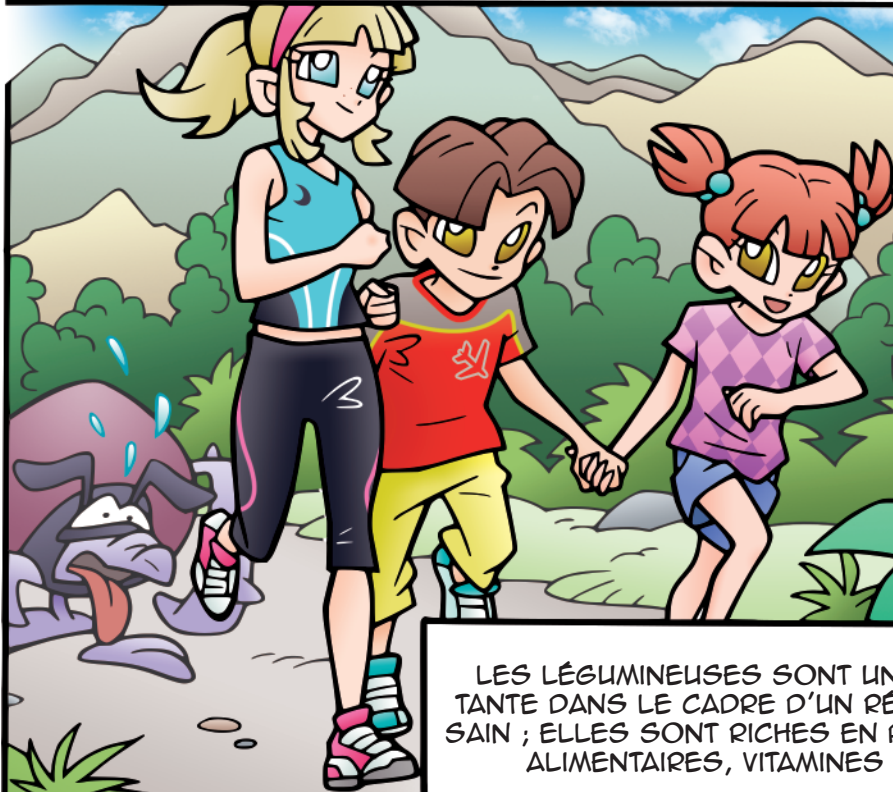


PLUSIEURS MALADIES PEUVENT ÊTRE ÉVITÉES GRÂCE À UNE BONNE NUTRITION, COMME LE DIABÈTE DE TYPE II ET CERTAINES FORMES DE CANCER.



LES LÉGUMINEUSES SONT BONNES POUR VOTRE SANTÉ. INCROYABLEMENT RICHES POUR LEUR VALEUR NUTRITIVE, ELLES SONT PETITES MAIS DENSÉMENT REMPLIES DE PROTÉINES - LE DOUBLE DE CELLES DU BLÉ ET TROIS FOIS CELLES DU RIZ.

LES LÉGUMINEUSES SONT UNE PARTIE IMPORTANTE DANS LE CADRE D'UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN ; ELLES SONT RICHES EN PROTÉINES, FIBRES ALIMENTAIRES, VITAMINES ET MINÉRAUX.

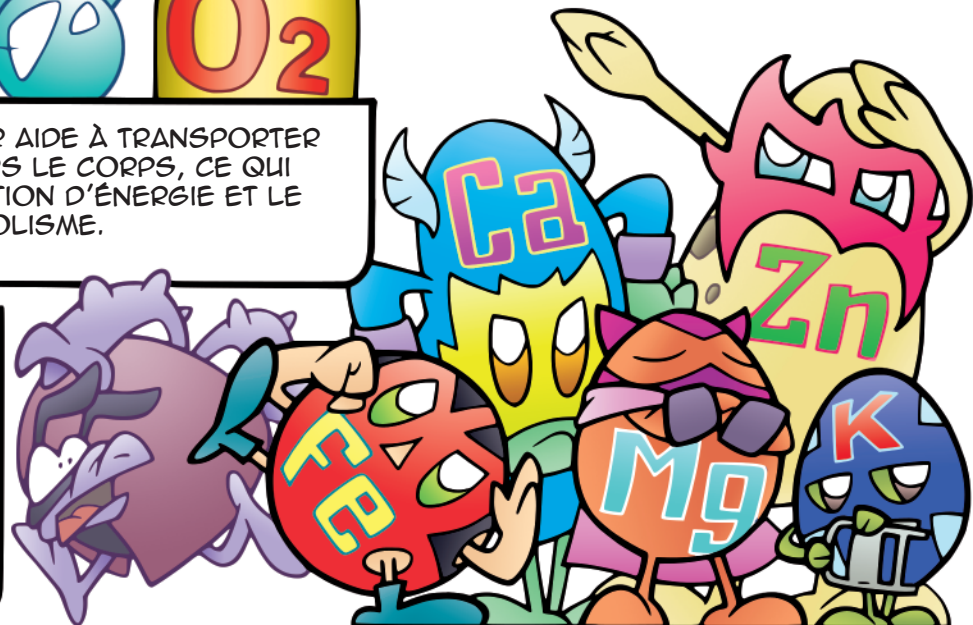
UN TONIC POUR LE CORPS.



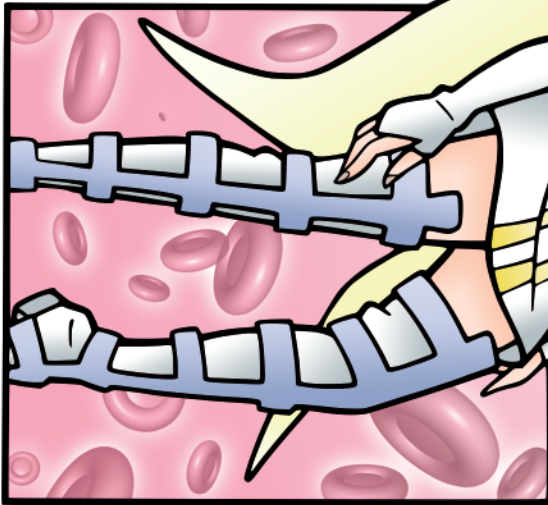
FAIBLES EN GRAS ET RICHES EN FIBRES ALIMENTAIRES, LES LÉGUMINEUSES AIDENT À GÉRER LE CHOLESTÉROL, À LA SANTÉ DIGESTIVE ET À RÉGULER LES NIVEAUX D'ÉNERGIE.

LEUR CONTENU EN FER AIDE À TRANSPORTER L'OXYGÈNE À TRAVERS LE CORPS, CE QUI STIMULE LA PRODUCTION D'ÉNERGIE ET LE MÉTABOLISME.

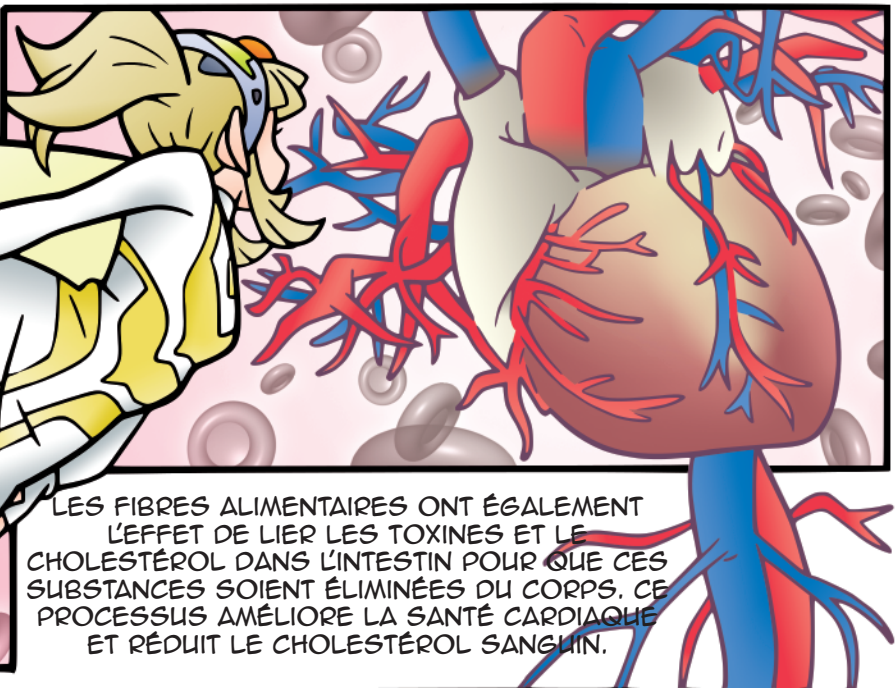
LES LÉGUMINEUSES SONT ÉGALEMENT UNE BONNE SOURCE DE MINÉRAUX QUI ONT UN RÔLE CLÉ DANS LE CORPS HUMAIN, EN PARTICULIER LE FER, LE CALCIUM, LE MAGNÉSIMUM, LE ZINC ET LE POTASSIUM.



LES LÉGUMINEUSES SONT RICHES EN COMPOSÉS BIOACTIFS COMME LES ANTIOXYDANTS ET SUBSTANCES PHYTOCHIMIQUES.



LES FIBRES ALIMENTAIRES ONT ÉGALEMENT L'EFFET DE LIER LES TOXINES ET LE CHOLESTÉROL DANS L'INTESTIN POUR QUE CES SUBSTANCES SOIENT ÉLIMINÉES DU CORPS. CE PROCESSUS AMÉLIORE LA SANTÉ CARDIAQUE ET RÉDUIT LE CHOLESTÉROL SANGUIN.



LES LÉGUMINEUSES COMME LES LENTILLES, LES HARICOTS SECS, LES POIS ET LES POIS CHICHES ONT ÉTÉ LES ALIMENTS DE BASE DE PLUSIEURS CIVILISATIONS. MAIS ENCORE AUJOURD'HUI, LEURS BÉNÉFICES NUTRITIONNELS SONT SOUVENT SOUS-ESTIMÉS.



MAIS PAS PARTOUT... VOUS VOULEZ FAIRE UN TOUR ET VOIR ?

OUI!!!

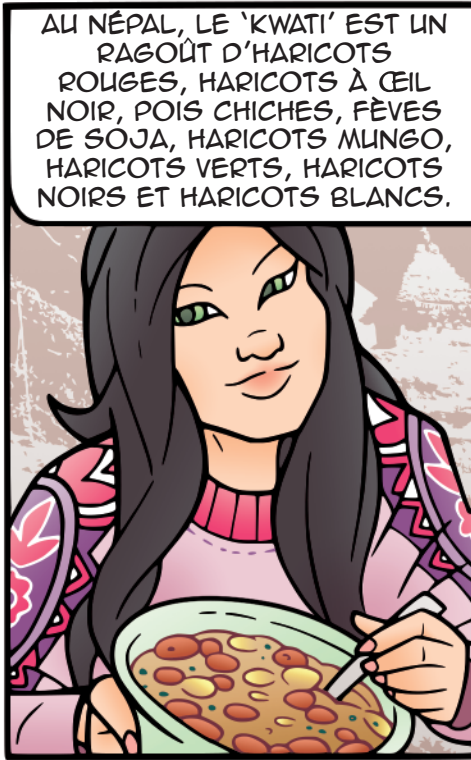
LA CONSOMMATION DE CÉRÉALES AVEC DES LÉGUMINEUSES A LE POUVOIR D'AUGMENTER LA QUALITÉ DES PROTÉINES DU REPAS EN ENTIER.



CE RÉGIME EST TRADITIONNELLEMENT SUIVI DANS PLUSIEURS RÉGIONS DU MONDE.



EN ITALIE, 'PASTA E FAGIOLI' EST UNE SOUPE FAITE DE PÂTES, HARICOTS ET LÉGUMES.



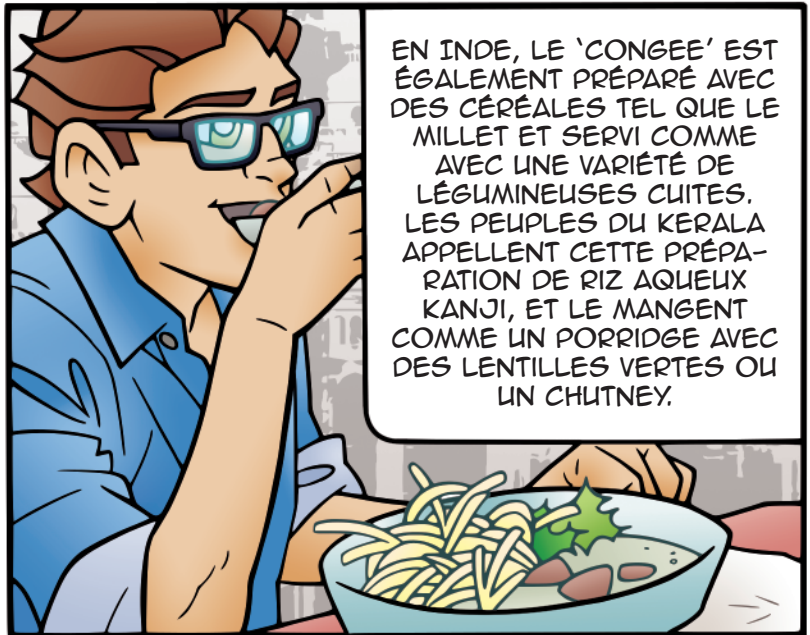
AU NÉPAL, LE 'KWATI' EST UN RAGOÛT D'HARICOTS ROUGES, HARICOTS À CŒIL NOIR, POIS CHICHES, FÈVES DE SOJA, HARICOTS MUNGO, HARICOTS VERTS, HARICOTS NOIRS ET HARICOTS BLANCS.



AU BRÉSIL, LA 'FEIJOADA' EST UN RAGOÛT D'HARICOTS NOIRS SERVI AVEC DU RIZ.



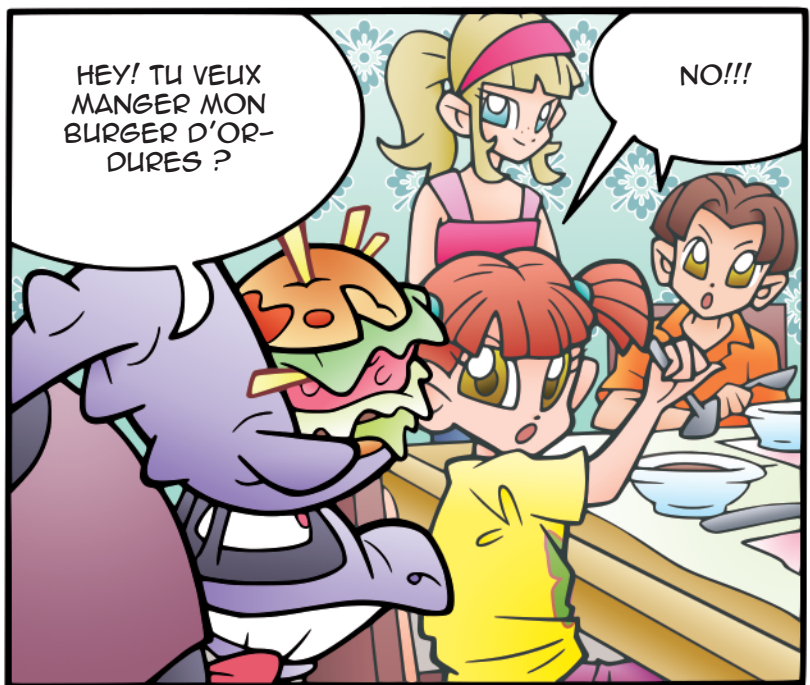
EN ÉTHIOPIE, LES RAGOÛTS D'HARICOTS SONT SERVIS AVEC DU PAIN INJERA, UN PAIN COMME UNE CRÊPE FAIT AVEC DE LA FARINE DE TEFF.



EN INDE, LE 'CONGEE' EST ÉGALEMENT PRÉPARÉ AVEC DES CÉRÉALES TEL QUE LE MILLET ET SERVI COMME AVEC UNE VARIÉTÉ DE LÉGUMINEUSES CUITES. LES PEUPLES DU KERALA APPELLENT CETTE PRÉPARATION DE RIZ AQUEUX KANJI, ET LE MANGENT COMME UN PORRIDGE AVEC DES LENTILLES VERTES OU UN CHUTNEY.



AU VIETNAM, LE RIZ CONGEE ET PARFOIS CUIT AVEC DES HARICOTS MUNGO D'ASIE ET EST UN PLAT POUR LES TEMPS DIFFICILES ET LA FAMINE.



HEY! TU VEUX MANGER MON BURGER D'ORDURES ?

NO!!!

©FAO, 2016

#IYP2016
fao.org/pulses-2016



I6545FR/1/11.6