

Les légumineuses passent à table !

# LE HARICOT BLANC

100 % GAGNANT !



## ORIGINE

Amérique centrale  
et Amérique du Sud

## A SAVOIR

Il existe plus de  
100 espèces de haricots  
aux saveurs différentes

## AU MENU

XXXXXXXXXXXXXXXXX 2022

**Moi, le haricot blanc, comme les autres légumineuses, je suis riche en :**

**Protéines :** elles constituent les muscles et participent au fonctionnement de l'organisme.

**Fibres :** elles facilitent la digestion et sont bénéfiques au système immunitaire (pour se protéger des maladies).

**Minéraux et Vitamines :** ils participent à l'organisation, au renforcement et au bon fonctionnement de notre organisme...

**Alors mangez-moi !**



Pois chiches



Pois cassés



Haricots rouges



Haricots blancs



Lentilles vertes



Lentilles corail