

Les légumineuses passent à table !

LA LENTILLE VERTE

MUSCLÉE ? CERTES !



ORIGINE

En France : Berry et
Champagne

A SAVOIR

La lentille appartient à la
famille des féculents

AU MENU

xxxxxxxxxxxxxxxxx 2022

Moi, la lentille verte, 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