

Les légumineuses passent à table !

LE POIS CASSÉ

N'EST PAS UN BRAS CASSÉ !

SCORE	
POIS CASSÉS	VISITEURS
93	02



ORIGINE

France

À SAVOIR

Les pois cassés sont des petits pois débarrassés de leur enveloppe puis divisés en deux.

AU MENU

XXXXXXXXXXXXX 2022

Moi, le pois cassé, 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