

Les légumineuses passent à table !

# LE POIS CHICHE

TOUJOURS CHICHE !



## ORIGINE

Turquie  
et Proche Orient

## SA FAMILLE

20000 variétés de pois  
chiches

## AU MENU

Mercredi 7 septembre 2022

Moi, le pois chiche, 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