

Le grand pouvoir des légumineuses

Avec plus de 18000 espèces et 1300 variétés présentes à travers le monde, les légumineuses se déclinent pour tous les goûts et selon toutes les envies. Riches en protéines, vitamines B, Magnésium, Potassium et fibres, elles sont nécessaires à notre équilibre alimentaire.

GRAINES DE STAR

Les légumineuses représentent toute une variété d'aliments qui regroupent lentilles, haricots secs, haricots rouges, fèves, pois chiches, pois cassés, soja... Appartenant à la famille des Leguminosa ou fabacées, ces plantes sont, en général, cultivées pour leurs graines.

Cuites ou germées, elles entrent dans la réalisation de nombreux plats végétariens et constituent une excellente source de protéines : en moyenne 8g pour 100g de légumineuses cuites. Elles sont, également riches en fibres (jusqu'à 25 % de leur poids), en vitamines B et en minéraux (fer, magnésium, potassium).

IDÉES L(ÉG)UMINEUSES

Vous pouvez bénéficier d'un apport de protéines équivalent à celui de la viande (seule à apporter les acides aminés essentiels) en jouant la complémentarité du trio légumineuses / céréales / légumes verts. Chacun apporte une partie des acides aminés essentiels.

CONSEILS ET ASTUCES CONSO :

- Ajoutez-les à vos salades, à vos soupes. Utilisez-les en accompagnement des plats principaux.
- Vous pouvez les mixer pour réaliser de savoureuses purées ex : houmous.
- N'hésitez pas à avoir recours aux légumineuses en boîte, en bocal, surgelées. Elles vous permettront de varier les plaisirs sans passer des heures devant vos fourneaux.
- L'idéal est d'en consommer une à deux fois par semaine minimum. ◊

6 IDÉES RECETTES

- › Chili végé aux haricots blancs
- › Salade de pois chiche, tomates et concombre
- › Gaspacho aux lentilles corail et tomates
- › Couscous végétarien
- › Tartine de chèvre frais aux fèves
- › Mijoté de poivron, tomates et flageolets

ON EN PARLE



NEUF PETITS CHEFS POUR 1 TROPHÉE !

Pour la 3ème année consécutive, s'est déroulé la grande finale du "Trophée des Petits Chefs" Scolarest. Sous le regard attentif du Chef étoilé Patrick Pignol, c'est Luna, 10 ans qui a remporté le Trophée !

Avant la grande finale, les 9 finalistes ont été coachés par 9 Chefs Scolarest. Travaillant en binôme, cet

évènement a été un véritable moment de partage. "C'était inspirant pour nous de travailler et de guider ces chefs en herbe. On transmet notre amour du métier et nos savoir-faire, on encourage des vocations"

Danièle Moulin, Chef Scolarest.

COUP DE CŒUR DES PARENTS

"J'adore renommer les plats que je cuisine... ça amuse beaucoup les enfants et ça les incite à manger. Hier, nous avons dégusté des croc'cookies et un curry-golo." Manny, 29 ans.



"Un week-end par mois, nous partons à la découverte des cuisines du monde. Mes enfants sont fans et adorent participer au choix des recettes. C'est, pour eux, un vrai voyage." Sandrine, 39 ans



Notre astuce pour faire manger 5 fruits et légumes par jour à notre fils : un fruit frais obligatoire à chaque repas ! Bastien, 48 ans

DE BOUCHE À OREILLE

© Scolarest

DU CÔTÉ DES ENFANTS

Découvre les secrets des aliments, une recette gourmande, un jeu amusant et notre astuce éco-citoyenne !

L'ASTUCE ECO-CITOYENNE

Toi aussi tu as un rôle à jouer pour réduire ta consommation en électricité

Dès que tu quittes une pièce, penses, à bien éteindre la lumière ou tout appareil électrique susceptible de rester allumer comme la télévision. Si tu as une console ou une tablette, n'oublie pas de débrancher leur chargeur après utilisation. Enfin, n'active jamais seul, le chauffage de ta chambre !

A TOI DE JOUER !

Le compte est bon !

Toutes ces additions sont incomplètes. Combien manque-t-il de radis pour aboutir au bon résultat ? Réfléchis-bien !

$$\begin{array}{l} \text{10 radis} = ? + \text{1 radis} \\ \text{10 radis} = ? + \text{2 radis} \\ \text{10 radis} = ? + \text{3 radis} \\ \text{10 radis} = ? + \text{4 radis} \\ \text{10 radis} = \text{5 radis} + ? \end{array}$$

Réponses : 9 / 8 / 7 / 6 / 5

LE FRUIT DU MOIS

CROQUEZ LE RADIS... À PLEINES DENTS !

RETROUVEZ SES RACINES

Plante potagère annuelle, le radis est une racine comestible originaire d'Asie mineure. Elle compte parmi les 1^{ers} légumes cultivés par l'homme. Son nom vient du latin radix, qui signifie tout simplement racine.

FAN(NE)S DE RADIS

Les Babyloniens et les Égyptiens en consommaient déjà il y a 4 000 ans pour ses qualités nutritionnelles et médicinales. Mais les variétés de l'époque étaient très différentes de celles d'aujourd'hui.

IL VOIT ROUGE !

Le radis noir est arrivé en France au XVI^e siècle, mais il ne sera consommé que 200 ans plus tard ! Le petit radis rouge, tout rond, n'a fait son apparition qu'au XVIII^e siècle. On en trouve désormais des roses, des blancs, des bicolores et des écarlates.

Mes petites tartines de radis !

Ingrédients :

- ✓ 6 tranches de pain (complet, céréales...)
- ✓ 150 gr de fromage frais (vache ou chèvre)
- ✓ 6 radis roses
- ✓ 1 bouquet de ciboulette
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1C. à café de pignons
- ✓ Sel et poivre



10min



À faire avec un adulte

1. Épluchez, lavez les radis et coupez-les, moitié en petit bâtonnets, moitié en rondelles.
2. Pelez et hachez la gousse d'ail, ciselez la ciboulette.
3. Versez le fromage frais dans un saladier et écrasez-le à la fourchette avec l'ail haché et la ciboulette. Ajoutez les bâtonnets de radis. Salez et poivrez.
4. Répartissez la préparation au fromage sur les tranches de pain frais.
5. Parsemez de rondelles de radis et de pignons. Servez aussitôt.

Bon appétit !