

## Les légumes secs : qu'est-ce que c'est ?

Il existe plus de 13 000 variétés de légumes secs dans le monde ; les plus connus sont les lentilles (vertes, corail, noires), les haricots (blancs, rouges, noirs), les pois chiches, les pois cassés et les fèves.

Il est recommandé de consommer des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) **au moins 2 fois par semaine** car ils sont naturellement riches en fibres.

Les **légumes secs** sont naturellement **riches en fibres** et contiennent des **protéines végétales**. Il est donc important de les intégrer à notre alimentation.

**Le plus : ils sont très bon marché !**

## Comment en manger plus souvent ?

- En faisant varier leur place au sein du repas, associés à des légumes, des céréales (riz, semoule de couscous...), avec de la volaille, un poisson ou une viande ; ils peuvent par ailleurs être mangés en entrée (salade de lentilles ou pois chiche dans une salade composée...), en dessert dans un gâteau (farine de pois chiches).
- En pensant aux légumes secs en bocaux ou surgelés, pas de temps de cuisson à prévoir, ce qui permet de faire des recettes rapides. Pensez aussi aux lentilles corail qui cuisent en 10 minutes.
- En essayant des recettes faciles et gourmandes.

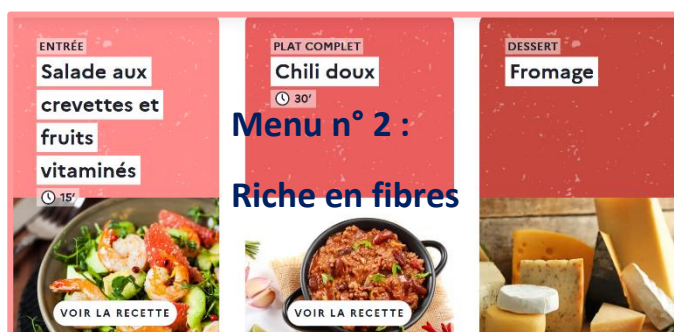
## Pourquoi consommer des aliments riches en fibres ?

Les fibres favorisent le transit intestinal (si votre enfant a des problèmes de constipation, pensez aux légumes, aux fruits et aux légumes secs).

Pour vous les parents, elles ont un rôle régulateur du cholestérol et de la glycémie.

Elles ont aussi un effet rassasiant très intéressant, elles évitent d'avoir faim rapidement après la fin du repas.

Ex : un repas type fast food, menu n°1, ne contient pratiquement pas de fibres. De plus, ce type de repas ne fait pas suffisamment mastiquer et la sensation de faim se fera sentir plus tôt alors que le menu n°2 est riche en fibres.



Retrouvez plus d'informations et des recettes sur le site [Manger Bouger](http://mangerbouger.fr) / [Augmenter les légumes secs](http://Augmenter les légumes secs) ([mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)) / [La Fabrique à Menus](http://La Fabrique à Menus) | [Manger Bouger](http://Manger Bouger)

Véronique Morin - Diététicienne - Praticienne en PNL – EFT – Hypnose – Naturopathie

25 allée du bois Gourmont – 86000 Poitiers

vmorindiet86@gmail.com – [www.nutrition.pnl.eft.86.com.sitew.com](http://www.nutrition.pnl.eft.86.com.sitew.com)