

Recettes faciles et économiques

2

à base de
légumineuses
normandes



SCAN ME



[Livret téléchargeable en cliquant ici](#)
[sur www.fne-normandie.fr](http://www.fne-normandie.fr)

Édition : 2025

Autrices et graphistes : Émilie Da Silva & Solène Pessy - FNE Normandie



Antenne de Caen

8, rue Germaine Tillion 14000 Caen

e.dasilva@fne-normandie.fr

02 31 38 25 60

www.fne-normandie.fr

Sommaire

AVANT-PROPOS	1
CONSEILS ET ASTUCES	3
RECETTES FACILES ET ÉCONOMIQUES	
 TARTINADE ET GRIGNOTAGE APÉRITIFS	5
Tartinade lentilles corail aux épices	6
Haricots crousti	7
 PLATS	8
Falafels	9
Curry de pois chiches	10
Cake olive, feta et lentilles béluga	11
Galettes de pois cassés aux épices	12
Poêlée de fèves aux champignons	13
Pâte à pizza aux pois chiches	14
 DESSERTS	15
Cookies aux lentilles corail	16
Chococrousti de pois chiches	17
Pâte à tartiner	18
Pâte de haricots rouges à la vanille	19
LA COOP 5 POUR 100 : L'ENGAGEMENT DANS L'ASSIETTE	21
QUIZ : TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR LES LÉGUMINEUSES DE NORMANDIE !	22
POUR ALLER PLUS LOIN...	23
REMERCIEMENTS	24

Avant-propos

Économiques, saines et rassasiantes, les légumineuses ont tout pour plaire !

Riches en fibres, vitamines et minéraux, elles offrent également la possibilité de diversifier nos apports en protéines. Santé Publique France en préconise la consommation **au moins deux fois par semaine**.

Outre leurs bienfaits pour la santé, la culture de légumineuses a une faible empreinte environnementale. Elle **nécessite moins d'eau** et d'engrais que d'autres cultures.

QU'EST-CE QU'UNE LÉGUMINEUSE ?

Les légumineuses, souvent appelées « légumes secs », désignent des plantes dont les fruits comestibles sont contenus dans des gousses.

En Normandie, nous cultivons par exemple :

- Des lentillons, lentilles vertes, corail, beluga (noires),
- Des haricots (blancs, verts ou rouges), flageolets,
- Des pois cassés (verts ou jaunes), petits pois, pois chiches (jaunes ou noirs),
- Des fèves, féveroles.

En partenariat avec la Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités (**DREETS** Normandie) et dans le cadre du projet alimentaire territorial de **Caen Normandie Métropole, France Nature Environnement Normandie** coordonne l'action "**Mieux manger pour tous : les légumineuses normandes**". Son objectif est de développer la consommation de protéines végétales normandes auprès des plus modestes.

Grâce à l'engagement des centres socioculturels et aux collectifs d'habitant.e.s, plusieurs ateliers cuisine, visites de producteurs et formations ont eu lieu sur le territoire de Caen Normandie Métropole.



Formation à l'animation d'atelier cuisine de légumineuses normandes à destination des professionnels

ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE ET ANIMALE : QUELS APPORTS NUTRITIFS ?

ORIGINE VÉGÉTALE



ORIGINE ANIMALE



// Au delà des protéines, les aliments végétaux (céréales, légumes secs...) sont des sources précieuses en fibres, en glucides et en minéraux. //

Blé

(100 g cuit)



6 g de protéines
Très peu de lipides
28 g de glucides
Très peu de fer
4 g de fibres

APPORTS COMPLÉMENTAIRES

calcium
magnésium
phosphore
potassium
phyto-micronutriments
vitamine B9

Haricots rouges

(100 g cuit)



10 g de protéines
Très peu de lipides
11,5 g de glucides
Fer peu assimilable
11,6 g de fibres

APPORTS COMPLÉMENTAIRES

magnésium
potassium
phyto-micronutriments
vitamine B9

Steak de bœuf

(100 g cuit)



27 g de protéines
Acides gras saturés
Pas de glucides
Fer facilement assimilable
Pas de fibres

APPORTS COMPLÉMENTAIRES

vitamine B12
zinc
sélénium

Conseils et Astuces

COMMENT LES CUISINER ?

Il est nécessaire de **faire tremper** les légumineuses pour réduire le temps de cuisson, améliorer la digestion et la disponibilité des nutriments.

Nous vous conseillons de les **préparer en grande quantité**, puis de les conserver au congélateur ou jusqu'à 3 jours au frais.

	TEMPS DE TREMPAGE	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMINEUSES SÈCHES	Ne pas réutiliser l'eau de trempage	Cuisson à l'eau frémissante
Haricots rouges	12 heures	2 heures
Haricots blancs	12 heures	1 heure
Lentilles corail	Non	15 à 20 minutes
Lentilles vertes	Non	30 minutes
Lentilles beluga	Non	30 minutes
Pois chiches	12 heures	1 heure 30
Pois cassés	1 heure	45 minutes
Haricots mungo entiers	12 heures	25 minutes
Haricots mungo décortiqués	2 heures	25 minutes



Formation à l'animation d'atelier cuisine de légumineuses normandes à destination de professionnels

QUELLE QUANTITÉ COMPTER PAR PERSONNE ?

En moyenne, **50 à 80g de légumineuses sèches par personne**. Cela dépend de la nature du plat que vous voulez préparer, entrée, plat ou accompagnement.

	SAISON	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMINEUSES FRAÎCHES	Pas de trempage	Cuisson à l'eau frémissante
Haricots blancs	Juillet à octobre	30 minutes
Flageolets	Septembre à octobre	30 minutes
Petits pois	Avril à juillet	2 à 3 minutes
Pois gourmands	Juin à juillet	2 à 3 minutes
Fèves	Avril à juillet	5 minutes

- Pour le trempage et la cuisson : **2 à 3 volumes d'eau** pour 1 volume de légumineuses.
- Commencez la **cuisson à froid** et n'ajoutez le **sel qu'à la fin**.
- **Ne réutilisez pas** l'eau de trempage.
- Pour faciliter la digestion et la cuisson, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de **bicarbonate de soude** **avant de les plonger dans l'eau**.
- Associer légumineuses et **céréales complètes** permet à votre organisme de disposer de l'ensemble des acides aminés essentiels (les constituants de protéines).
- **Toujours mettre au frais** les légumineuses cuites une fois refroidies, car elles peuvent rapidement fermenter.





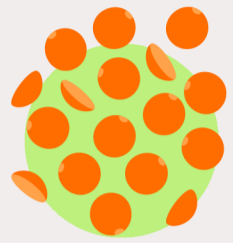
TARTINADE & GRIGNOTAGE



Tartinade lentilles corail aux épices



INGRÉDIENTS (pour 1 bol)



150g de lentilles corail sèches



1 c.à s. de poudre d'ail



2 c.à s. de purée de sésame (tahin)



1 c.à s. d'huile d'olive



1 c.à s. de curry



1 c.à s. de moutarde



1 c.à s. de gingembre moulu



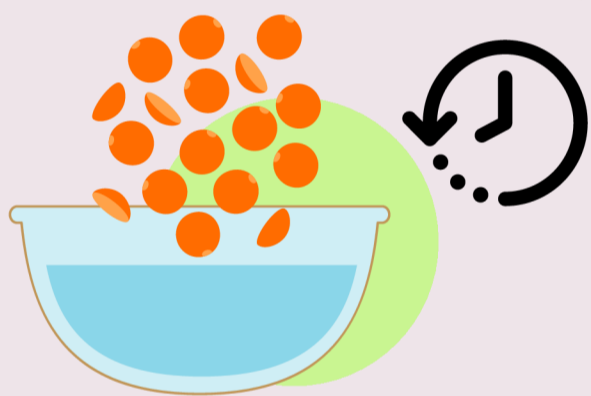
1 c.à s. de sauce soja

PRÉPARATION



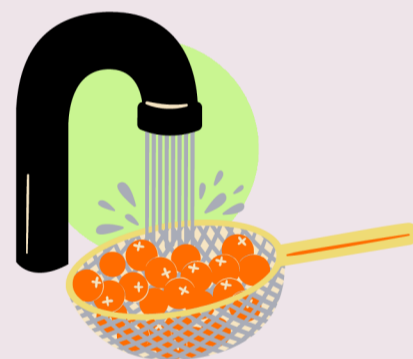
3,80€ *

1



Faire tremper une nuit dans l'eau froide les lentilles corail

2



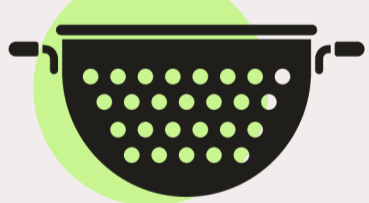
Les égoutter et les rincer

3



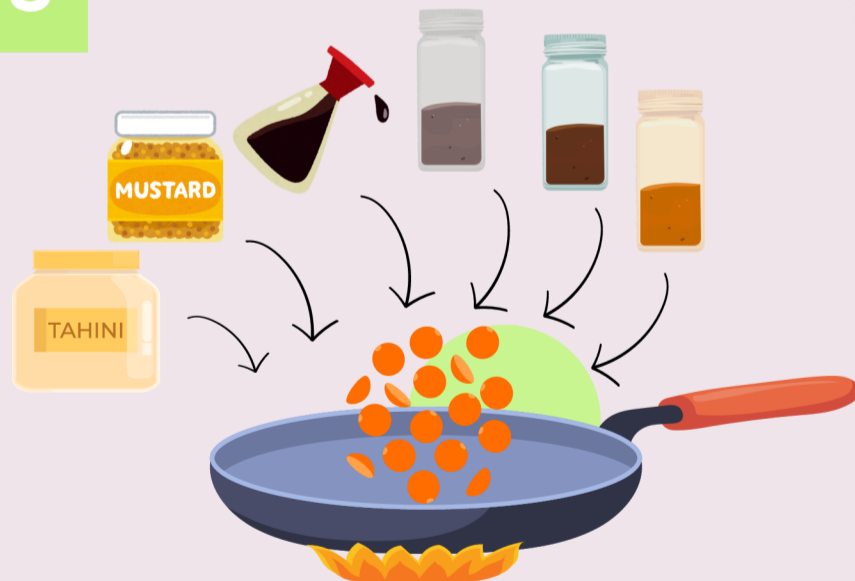
Les faire cuire 15 min dans une casserole d'eau bouillante salée

4



Les égoutter

5



Faire revenir les lentilles dans une poêle avec le reste des ingrédients

6



Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive.

À déguster sur une belle tranche de pain complet !



MOUTARDE

SOJA

SÉSAME

*Le coût des recettes est calculé sur les produits bio en circuits courts vendus à La Coop 5 pour cent.

Haricots crousti



INGRÉDIENTS (pour 1 bol)



1 boîte de haricots
blancs ou rouges cuits
(260g égouttés)



1 c.à s. de maïzena
(fécule de maïs)



Sel et poivre



1 c.à s. d'huile
d'olive



Poudre d'ail



Piment d'Espelette



Cumin



Paprika



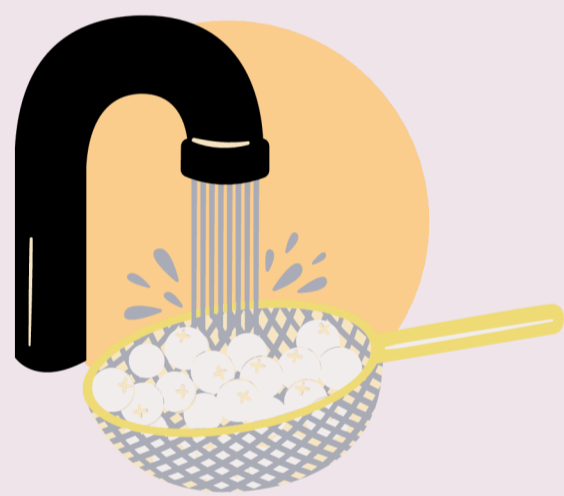
Herbes de
Provence

PRÉPARATION



4,30€

1



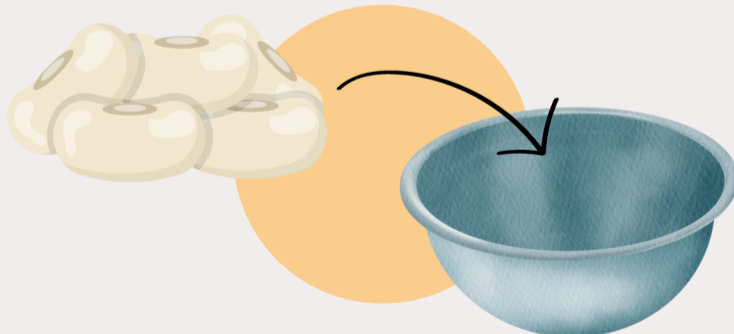
Bien **rincer** et **égoutter** les haricots
blancs

2



Préparer la marinade avec le reste des ingrédients
en dosant selon votre convenance

3



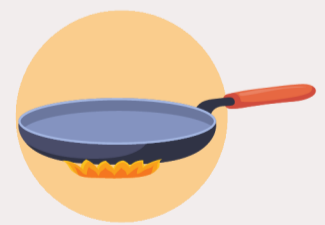
Mélanger les haricots avec la marinade

4



Enfourner 20
minutes à
200°C

OU



Faire revenir à la poêle 10 minutes à
couvert en remuant régulièrement.
Puissance 7/9. Puis griller à feu vif 5
minutes en surveillant.

Le haricot blanc c'est **LE** légume sec que
l'on peut facilement cultiver chez soi !



**PAS
D'ALLERGÈNES**

7



PLATS



Falafels

INGRÉDIENTS (35 falafels)



400g de pois chiches cuits et égouttés



1 oignon



Huile de friture



2 gousses d'ail



2 œufs



5 c.à s. de farine semi-complète



1/2 botte de persil frais ou sec



Sel et poivre



1 c.à s. de cumin



PRÉPARATION



3,50€

1



Éplucher puis hacher l'oignon et l'ail. Rincer, sécher et ciseler le persil.

2



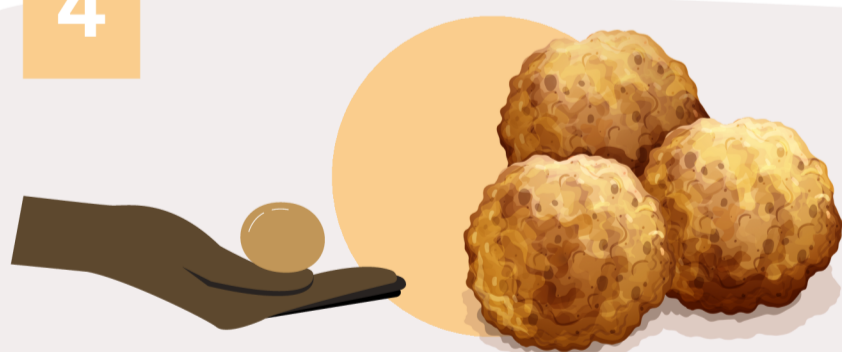
Dans le bol du mixeur, verser les pois chiches préalablement égouttés et rincés, l'œuf, l'oignon, l'ail, le persil, le cumin, le sel et le poivre. Mixer le tout ou écraser à la fourchette.

3



La pâte ne doit pas être collante. Ajouter progressivement un peu de farine pour ajuster la texture si nécessaire.

4



Avec vos mains (éventuellement saupoudrées de farine), former de petites boules de pâte de la taille d'une noix. Aplatir légèrement pour leur donner la forme de palets.

5



Faire chauffer l'huile de friture dans une poêle et faire cuire les falafels pendant environ 5 minutes sur chaque face. Déposer sur du papier absorbant.

L'aquafaba, l'eau de cuisson des pois chiches, peut remplacer les blancs d'œufs ! Fouettée, elle devient mousseuse et permet de réaliser mousses au chocolat, meringues ou mayonnaise végétane.

OEUFS

GLUTEN

9

Curry de pois chiches



INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)



250g de pois chiches cuits



10 cl de lait de coco



100g d'épinards frais



huile végétale



Quelques feuilles de coriandre fraîche ou en poudre



1 gousse d'ail



1 oignon



1 c.à c. de cumin



Sel et poivre



1 c.à c. de curry

PRÉPARATION



4,20€

1



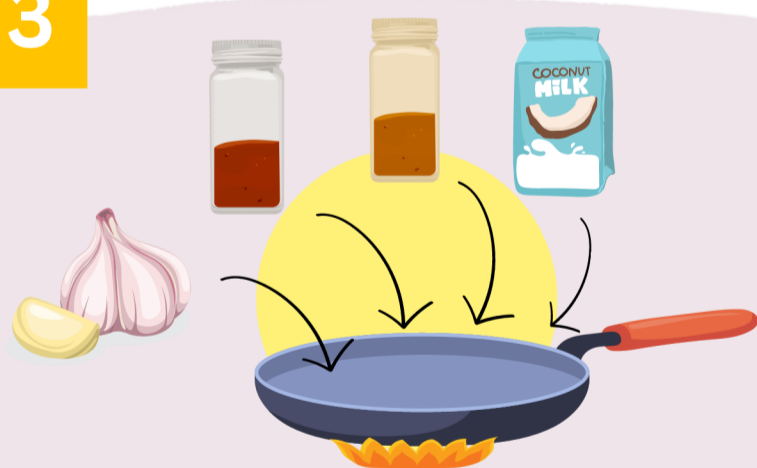
Peler et **émincer** l'oignon, **hacher** la gousse d'ail.

2



Dans une sauteuse ou une petite cocotte, **chauffer un filet d'huile** puis faire revenir l'oignon quelques minutes.

3



Ajouter l'ail haché, le curry et le cumin ainsi qu'un filet de lait de coco, **cuire sur feu moyen/vif** en remuant pendant une bonne minute.

4



Ajouter ensuite les pois chiches et le reste de lait de coco, **laisser mijoter sur feu doux 10 minutes**. Ajouter ensuite les épinards, la coriandre, un peu de sel et le poivre puis **poursuivre la cuisson 5 minutes**.

Délicieux avec du riz complet !

PAS D'ALLERGÈNES

Cake olive et lentilles beluga

INGRÉDIENTS (8 parts)



1 bol de lentilles beluga ou lentilles vertes



160g d'olives dénoyautées



1 sachet de levure chimique



100g de gruyère râpé



2 pincées de poivre



12cl de lait (animal ou végétal)



150g de farine



3 oeufs



5 c. à s. d'huile d'olive



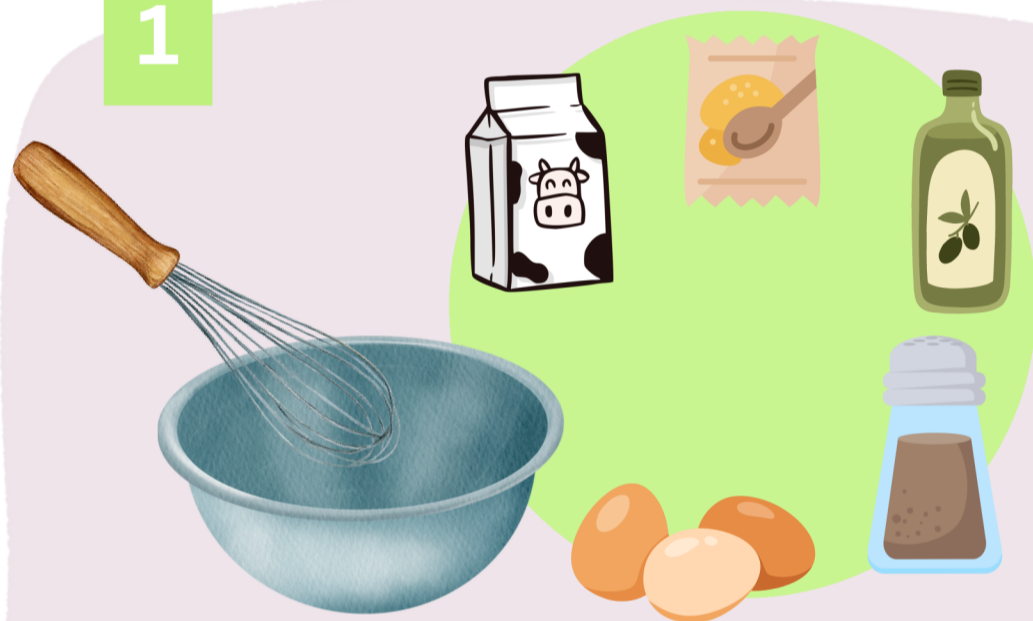
180g de feta (en option)

PRÉPARATION



7,30€

1



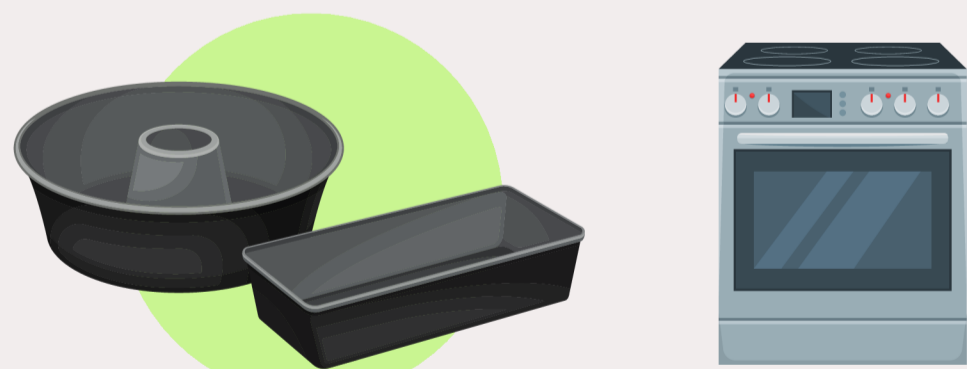
Mélanger la farine avec la levure, ajouter les œufs, le lait et l'huile progressivement en fouettant. Poivrer.

2



Ajouter les morceaux d'olive, la feta, les lentilles beluga et le gruyère râpé.

3



Verser l'appareil dans un moule antiadhésif ou chemisé, faire cuire au four 45min à 180°C.

Les lentilles beluga se distinguent par leur petite taille, leur forme ronde et leur brillance. Leur saveur noisette les rend idéales pour les plats chauds et les salades.



GLUTEN

OEUFS

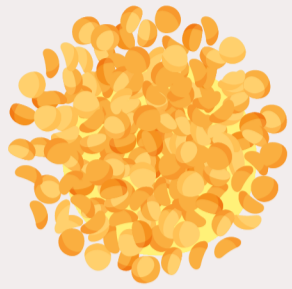
LACTOSE



Galettes de pois cassés aux épices



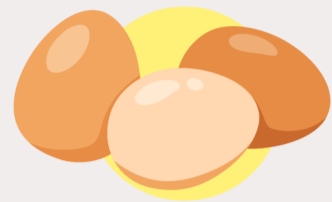
INGRÉDIENTS (6 galettes)



330g de pois cassés jaunes ou verts cuits et égouttés



4 c.à c. de farine semi-complète T80



2 œufs



Sel et poivre



1 oignon



1 c.à c. de cumin



1 c.à c. de paprika



Huile d'olive



2 gousses d'ail écrasées

PRÉPARATION



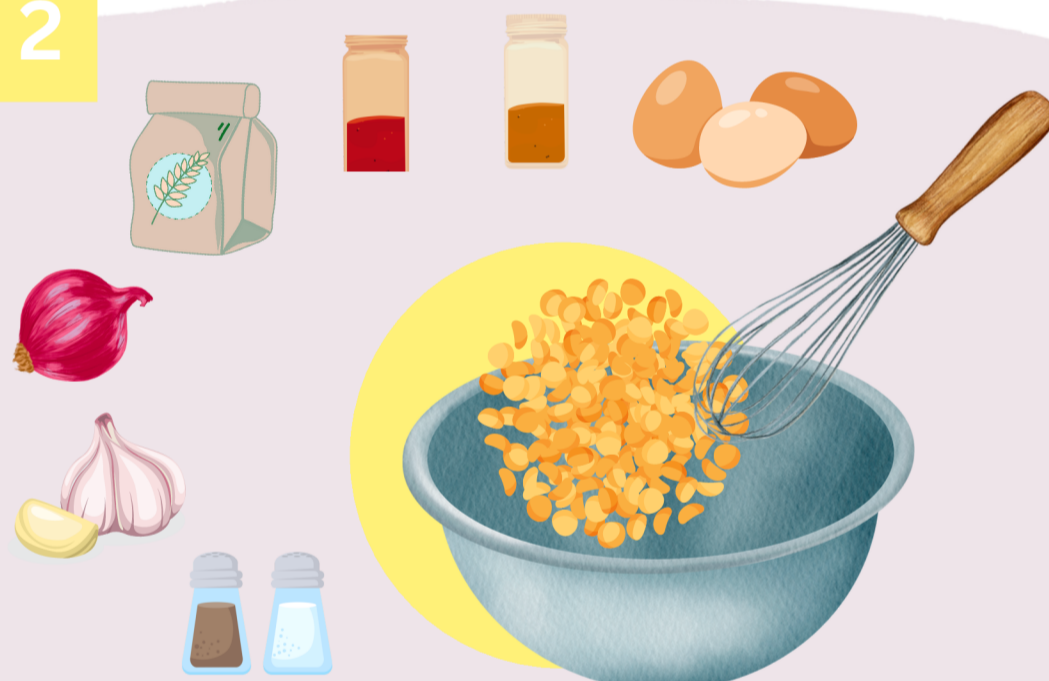
2,85€

1



Couper l'ail et l'oignon en petits dés

2



Battre les œufs dans un saladier, ajouter les pois cassés cuits et égouttés, et le reste des ingrédients

3



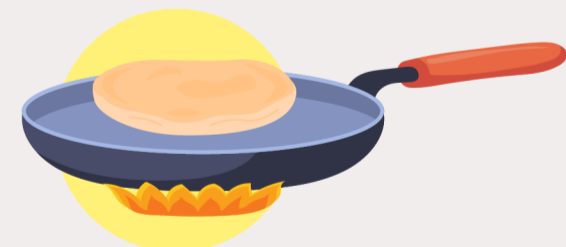
Mélanger puis mixer légèrement

4



Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et y déposer 2 cuillères à soupe de la préparation, aplatir légèrement

5



Faire dorer de chaque côté

Si vous n'avez pas le temps de faire tremper vos pois cassés, achetez un bocal tout prêt. Sinon, faites tremper vos pois cassés 1h00 dans 3 fois leur volume en eau et les cuire 45 minutes.



GLUTEN

OEUFS



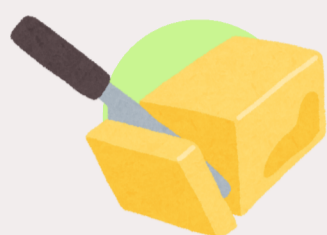
Poêlée de fèves aux champignons



INGRÉDIENTS (pour 1 bol)



130g de fèves en conserve, fraîches ou surgelées



50g de beurre (demi-sel ou non)



250g de champignons



1 gros oignon nouveau



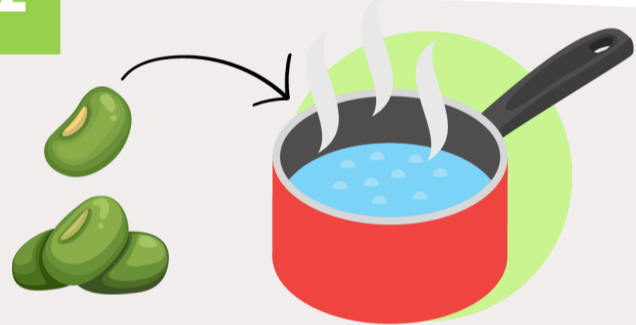
sel poivre

PRÉPARATION



5,20€

1



Si elles sont surgelées ou fraîches, **faire cuire les fèves 5 minutes dans de l'eau bouillante**, puis les refroidir immédiatement dans de l'eau glacée.

2



Éplucher et **couper** les champignons en petits cubes. **Tailler** le bulbe de l'oignon en petits dés et émincer la tige.

3



Dans un petit wok, **faire chauffer le beurre** à feu doux jusqu'à obtenir une jolie couleur noisette

4



Jeter les champignons et les oignons dans le wok. **Faire sauter pour colorer** les champignons. **Ajouter** les fèves. Saler et poivrer. Faire revenir quelques minutes pour réchauffer

La fève cachée dans la **galette des rois** était à l'origine... **une vraie fève** ! Ce n'est qu'au XIXe siècle qu'on a commencé à la remplacer par une figurine en porcelaine.



PAS D'ALLERGÈNES

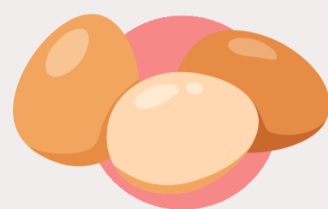
Pâte à pizza aux pois chiches



INGRÉDIENTS



200g de pois chiches cuits



1 oeuf



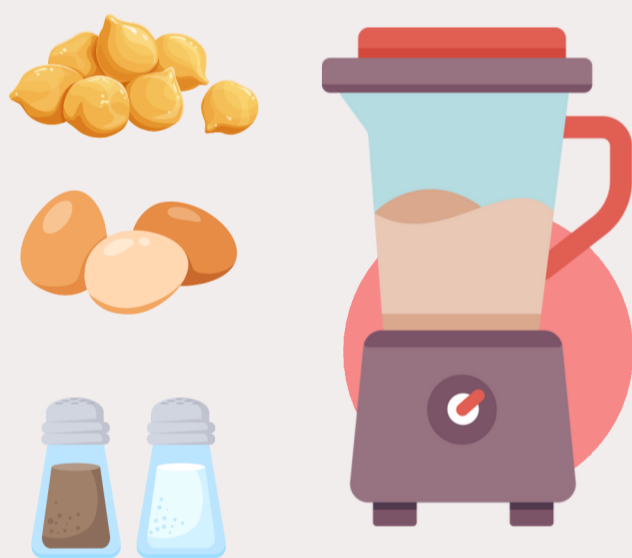
sel poivre
(au goût)

PRÉPARATION



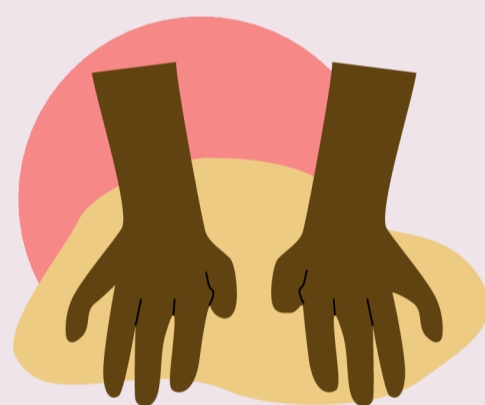
0,90€

1



Mixer les pois chiches avec l'oeuf, le sel et le poivre.

2



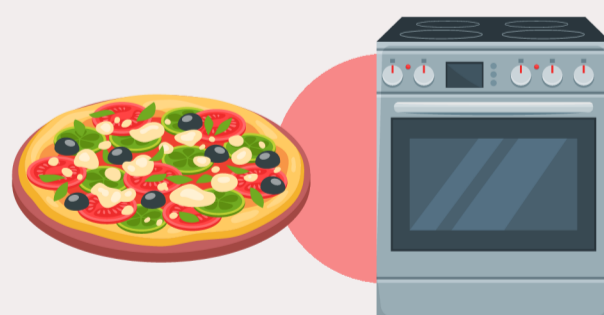
Donner à la pâte une **forme de pizza**.

3



Ajouter les garnitures à votre goût

4



Enfourner pendant **10 minutes** à **200°C**.

Les pois chiches boostent l'humeur !
Riches en protéines, fibres et tryptophane, ils aident à produire la sérotonine.

OEUFS



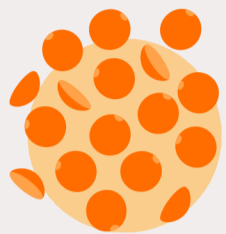


DESSERTS



Cookies aux lentilles corail

INGRÉDIENTS (pour 15 cookies)



3 c.à.s. de lentilles corail sèches



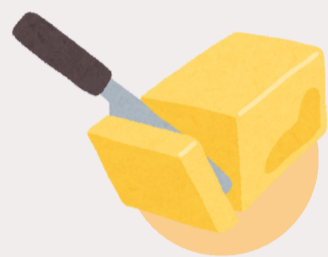
2 c.à.s. de flocons d'avoine



12 c.à.s. de farine de blé semi-complète



6 c.à.s. de pépites de chocolat



1/3 d'une plaquette de beurre demi-sel



1 oeuf



4 c.à.s. de sucre



1/2 sachet de levure chimique

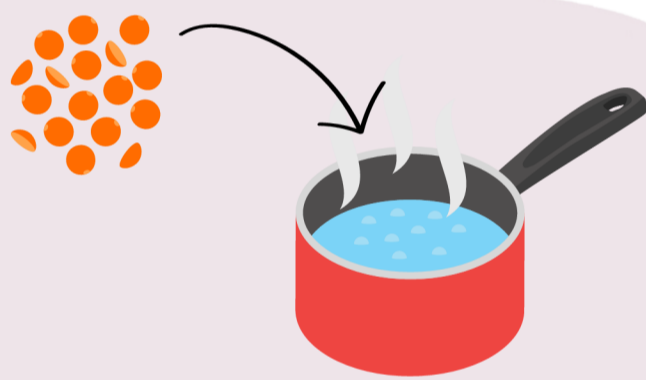


PRÉPARATION



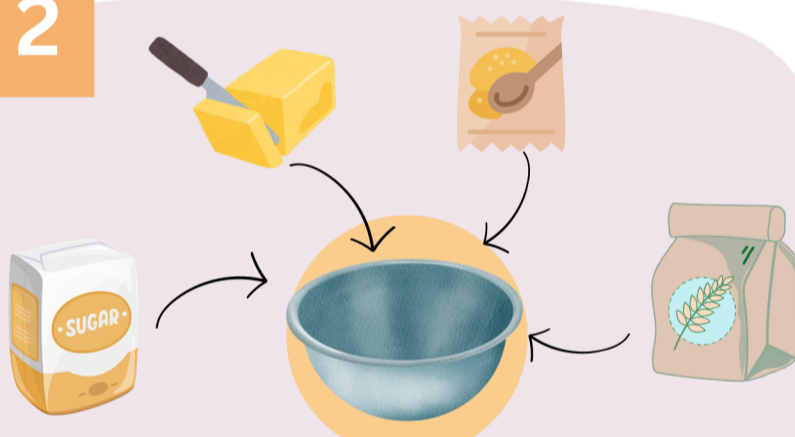
6,45€

1



Cuire les lentilles dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 min, puis les égoutter et les laisser refroidir.

2



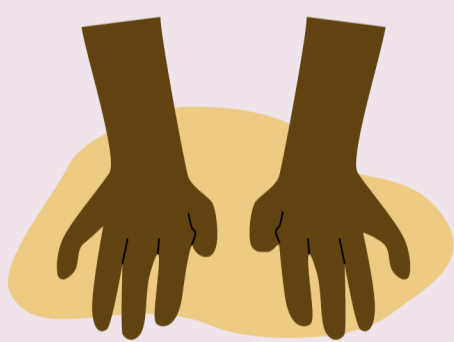
Dans un saladier, **mélanger à la main** : le beurre, le sucre, la farine et la levure.

3



Ajouter l'œuf, les flocons d'avoine et les lentilles.

4



Mélanger à la main afin de **former une boule collante**.

5



Ajouter les pépites de chocolat.

6



Former des boules. Les aplatir pour former les cookies.

7



Enfourner 10-12 minutes à 190°C

OU

Mettre du papier cuisson au fond d'un poêle et déposer les cookies. **Laisser cuire à feu doux** pendant 10 à 15 min avec un couvercle. Retourner les cookies à mi-cuisson.



Plus digeste, **les lentilles corail sont vendues sans la peau**, ce qui explique qu'elles cuisent plus rapidement.

LACTOSE

GLUTEN

OEUFS



Chococrousti de pois chiches

INGRÉDIENTS (pour 1 bol)



265g de pois chiches cuits



50g de chocolat noir



Cacao ou chocolat en poudre



PRÉPARATION



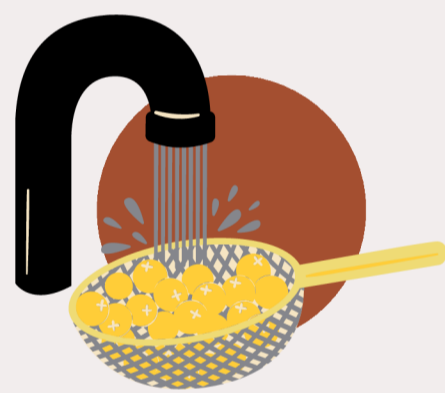
2,20€

1



Préchauffer le four à 190°C

2



Rincer et sécher les pois chiches

3



Placer les pois chiches sur une plaque recouverte de **papier sulfurisé** et enfourner pour 35 à 40 min. Il faut que les pois chiches soient **TRÈS** croustillants.

4



Faire fondre le **chocolat** au bain marie ou au four à micro-ondes

5



Verser le chocolat fondu sur les pois chiches, **mélanger** à la cuillère jusqu'à ce qu'il soit enrobé. Étaler sur une seule couche.

6



Une fois refroidis quelques minutes au frigo, **ajouter le cacao en poudre**

Les pois chiches étaient utilisés **comme substitut au café** en Europe au XIXe siècle !

Torréfiés et moulus, ils offraient une **alternative sans caféine** au café traditionnel.

PAS D'ALLERGÈNES

Pâte à tartiner



INGRÉDIENTS



240 g de haricots blancs ou rouges bien cuits et égouttés



40 g de purée d'amandes ou de noisettes



1 c.à s. de sucre complet (ou blanc)



50ml de lait végétal (ou animal)



50ml de miel ou sirop d'érable



100 g de chocolat noir à 70% (ou 56%)

PRÉPARATION (à réserver 1 nuit)



5,90€

1



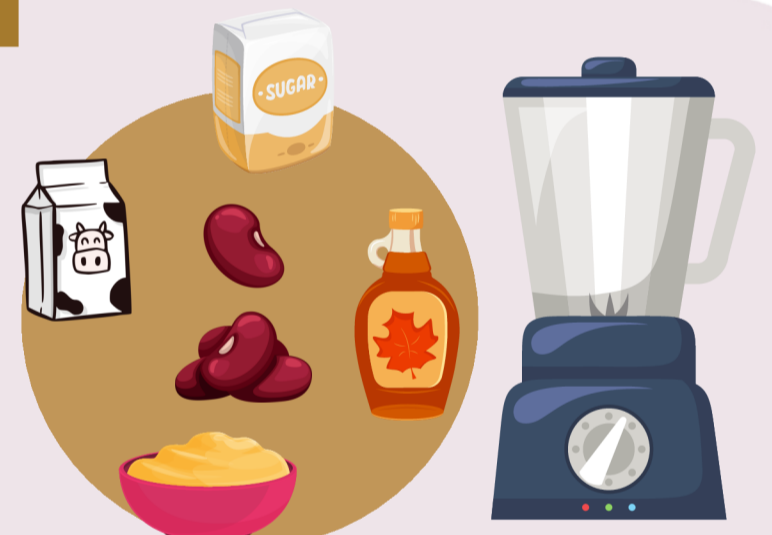
Faire **fondre** le chocolat au bain-marie

2



Le **verser** dans un blender

3



Ajouter tous les ingrédients et **mixer** jusqu'à obtenir une pâte lisse

4



Réserver 1 nuit au frais dans un pot hermétique avant de déguster (vraiment meilleur !)



Conservation au frais **1 semaine**, au congélateur jusqu'à 2 mois.

Le haricot rouge est **LE légume sec le plus cuisiné au monde !**

Sa texture crémeuse le rend parfait pour les plats mijotés ou les purées.



PAS D'ALLERGÈNES

Pâte de haricots rouges à la vanille

INGRÉDIENTS



200g de haricots rouges secs



170g de sucre ou muscovado (sucre de canne complet)



2 gousses de vanille ou 1 sachet de sucre vanillé

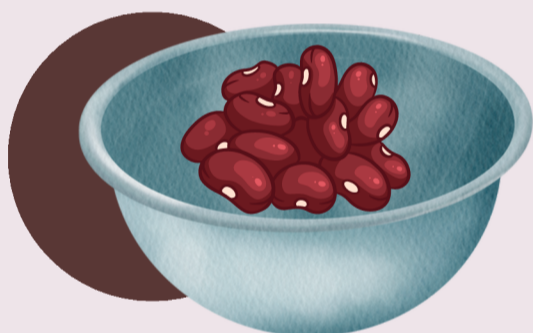


PRÉPARATION



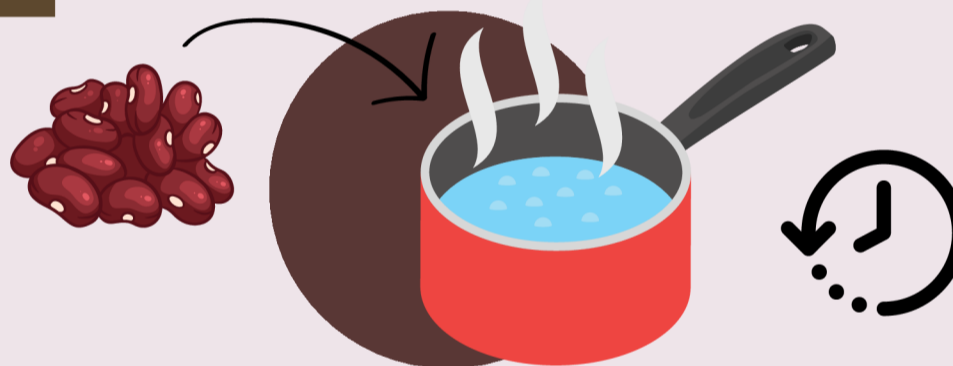
2,50€

1



Tremper les haricots rouges toute une nuit dans un saladier d'eau froide au réfrigérateur, puis égoutter.

2



Les verser **dans une casserole** avec 3 fois leur volume d'eau. **Ajouter le sucre** et faire cuire **2 heures** à feu très doux en surveillant et remuant pour que cela n'accroche pas. L'eau doit presque complètement s'évaporer.

3



Ajouter la vanille, et cuire quelques minutes supplémentaires.

4



Mixer ou **écraser** grossièrement.

5



Laisser refroidir et **verser dans un pot ébouillanté**.



Se conserve facilement 1 semaine au réfrigérateur.

La vanille n'est pas obligatoire et peut être remplacée par d'autres épices. Vous pouvez également varier les types de sucres : miel, sirop d'agave, mélasse, sucre de coco, **tout fonctionne !**

PAS D'ALLERGÈNES

La Coop 5 pour 100 : l'engagement dans l'assiette



33 route de Trouville
14000 CAEN

Vidéo "Comment y aller ?"



La **Coop 5 pour 100** est une **coopérative participative** et ouverte à tous, permettant de faire ses courses, de bricoler, d'expérimenter, d'apprendre et d'échanger des savoirs-faire, tout en contribuant à la réduction des déchets dans une ambiance chaleureuse. Elle propose notamment son **épicerie** et sa **cantine** pour acheter ou consommer des produits sains. Moins (mais mieux) de viande, une combinaison de féculents et de légumineuses pour la remplacer, alimentation équilibrée, locale, bio et... savoureuse !



Calcul du coût

Le calcul des coûts des ingrédients de ce livret de recettes repose sur les prix relevés à l'**épicerie de la Coop 5 pour 100**, qui propose des produits en **circuit court et issus de l'agriculture biologique**. Ce relevé a été effectué en mars 2025, les prix pouvant évoluer en fonction de la **saisonnalité** et de **l'inflation**. Le prix des légumineuses est basé sur celui des légumineuses sèches.

Quiz : testez vos connaissances sur les légumineuses de Normandie

QUESTION N°1

Qu'est-ce qu'une légumineuse ?

- A** Un petit légume lumineux
- B** Une plante dont le fruit est une gousse
- C** Une céréale riche en protéines

QUESTION N°2

Nommez les légumineuses normandes :



QUESTION N°3

Combien de variétés de légumineuses y-a-t-il dans le monde ?

- A** 260
- B** 1 000
- C** 13 000

QUESTION N°4

Les apports en protéines de la viande sont d'environ 20g pour 100g.

Quels sont les apports en protéines pour 100g de lentilles sèches ?

- A** 25g
- B** 5g
- C** 12g

QUESTION N°5

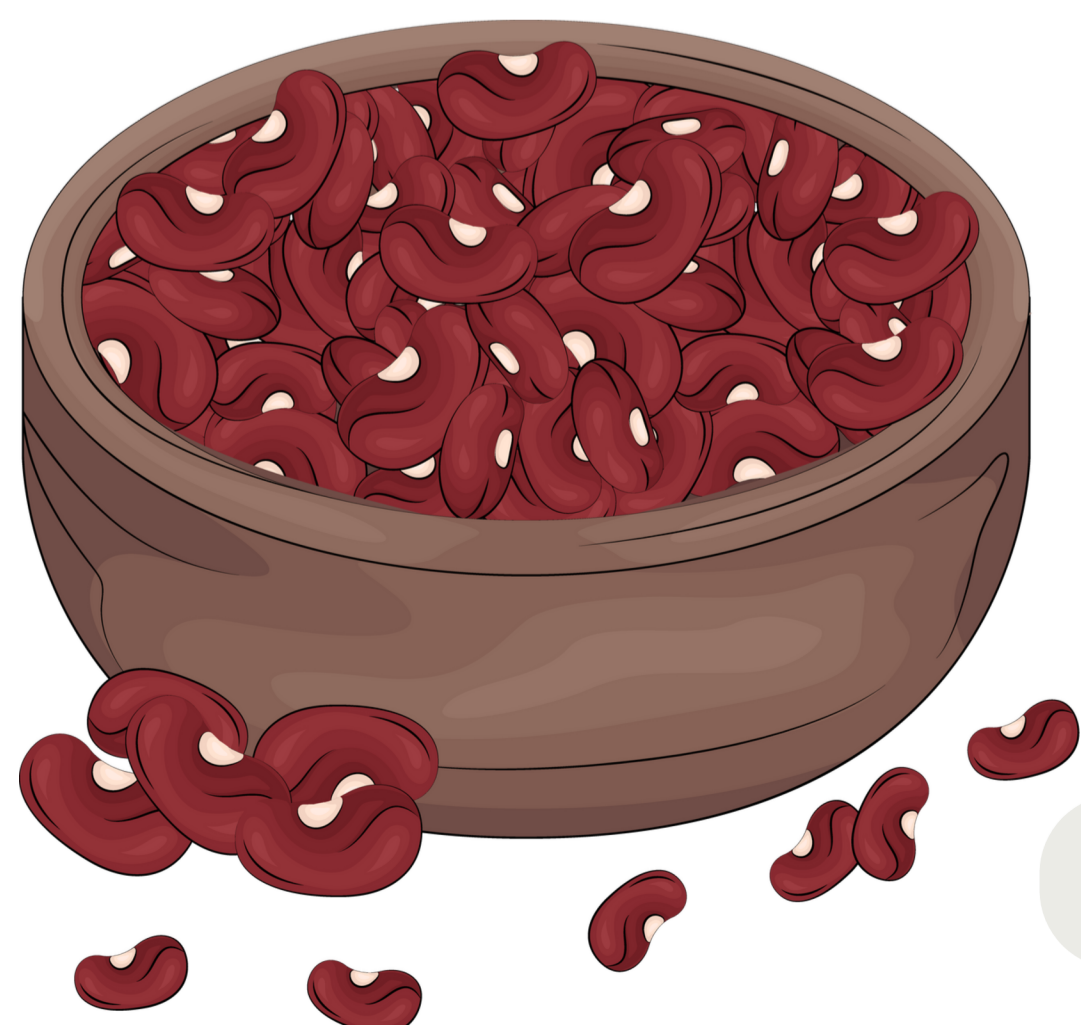
Pour quelle raison les légumineuses contribuent-elles à une agriculture durable ?

- A** Elles assouplissent naturellement les sols par leurs racines.
- B** Elles apportent de l'azote dans le sol par leurs racines et constituent un engrais naturel.
- C** Leur intégration aux cycles agricoles permet de réduire fortement l'usage des produits phytosanitaires (herbicides, fongicides, pesticides).

QUESTION N°6

Dans un contenant étanche, au frais et au sec, combien de temps peut-on conserver des légumineuses sèches ?

- A** 1 mois
- B** 6 mois
- C** 1 an ou plus



Réponses

QUESTION N°1

B Une plante dont le fruit est une gousse

QUESTION N°2



QUESTION N°3

C Il existe plus de 13 000 variétés de légumineuses recensées dans le monde.

QUESTION N°4

A 25g, les lentilles contiennent 25g de protéines à sec, soit après cuisson et absorption d'eau environ 8,5% de protéines pour 100g de lentilles cuites.

QUESTION N°5

A B C Pour ces 3 raisons.

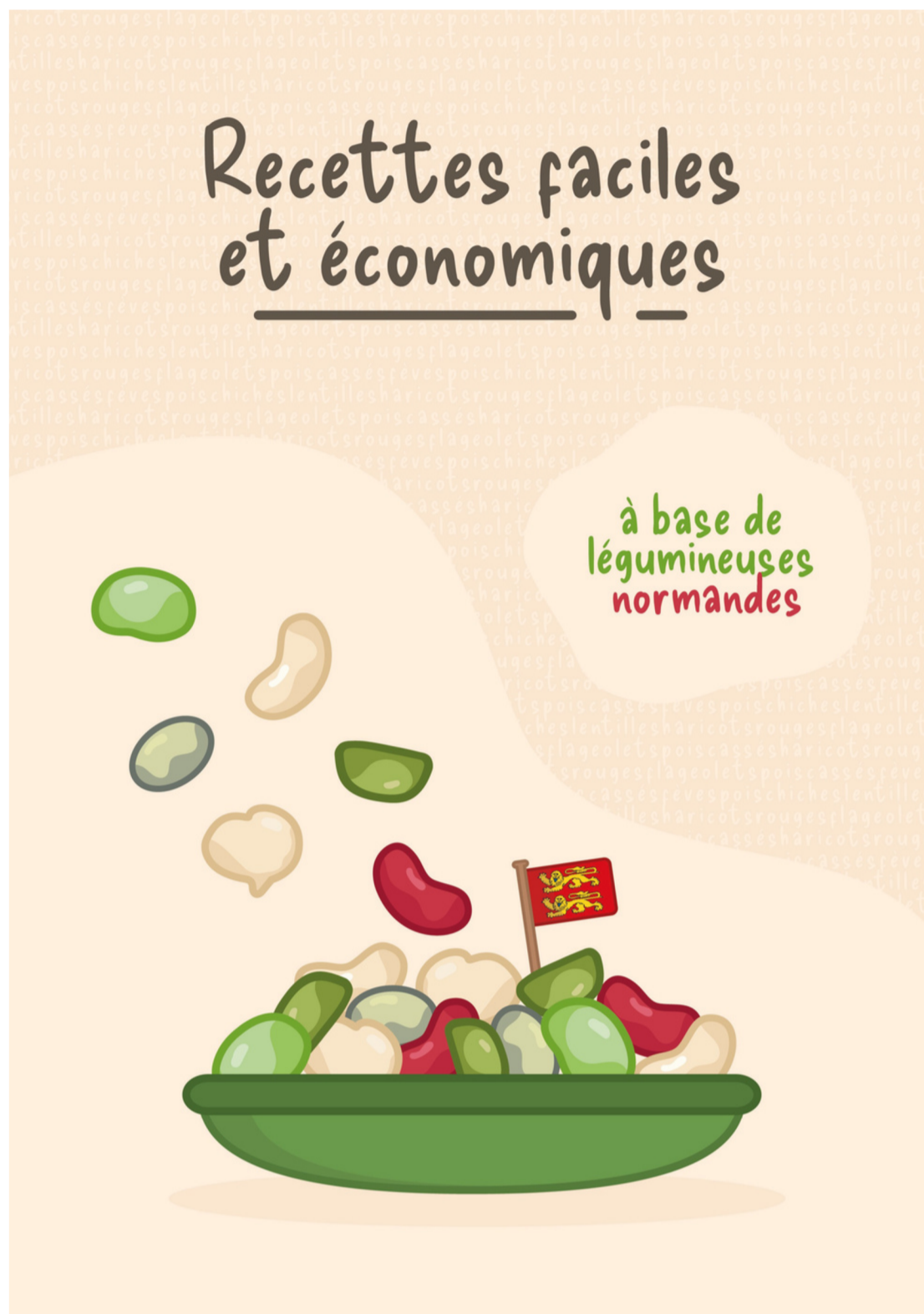
En effet les légumineuses cumulent toutes ces qualités, c'est pourquoi les instances agricoles encouragent leur réintégration dans les rotations des cultures.

(www.prolea.com; www.developpement-durable.gouv.fr et www.agriculture.gouv.fr)

QUESTION N°6

C 1 an ou plus dans un contenant étanche, au frais et au sec. Au-delà, elles nécessitent une cuisson plus longue et peuvent être moins savoureuses.

Pour aller plus loin...



Téléchargeable ici

Vidéo de présentation du projet
“A la découverte des légumineuses : du champ à l'assiette” visible ici



Livrets de recettes inspirants

• **“Cuisiner les légumineuses au quotidien”**
disponible ici par Gilles Daveau et Samuel Mony



• **Recettes des 4 saisons à base de légumes et légumineuses** disponible ici par l'ADEME

Retrouvez **plus de recettes** en rejoignant le groupe Facebook de partage de recettes disponible ici “Légumineuses en folie” !



Remerciements

Notre association tient à remercier ses partenaires :

- DREETS Normandie, la DDETS 14 et l'ARS
- Agence d'urbanisme de Caen Normandie Métropole
- Pôle Métropolitain Caen Normandie Métropole
- La Banque Alimentaire du Calvados
- La Coop 5 pour 100
- Le Cœur des champs
- Bio en Normandie
- Les Chambres d'agriculture de Normandie
- La Cité de l'alimentation
- Le Bureau d'Aide à l'Étudiant
- Le PIAF (Point d'insertion par l'accueil et la formation) de la Grâce de Dieu et la Guérinière
- Le Tiers Lieux Rive Droite
- Bande de Sauvages
- Le CPIE (Centre permanent d'initiatives pour l'environnement) Vallée de l'Orne
- Unis-Cité

SOURCES

- "Savez-vous goûter... les légumes secs ?"
Bruno Couderc, Gilles Daveau, Danièle Mischlich et Caroline Rio
- Institut Agro Dijon
- Coop 5 pour 100 - 33 route de Trouville, 14 000 Caen
- www.cuisineaz.com
- "1 légumineuse = 3 recettes Vous allez adorer les légumineuses ! 50 recettes simples"
- Céline MINGAM
- www.tiktok.com/@famillehealthy
- [le.renard.et.les.raisins](https://www.instagram.com/le.renard.et.les.raisins) - Instagram

« Les choses sont claires : l'avenir de l'alimentation humaine appartient aux légumineuses. »

Jean-Marie PELT, biologiste

Réalisé en 2025 avec le soutien financier de la DREETS Normandie



**PRÉFET
DE LA RÉGION
NORMANDIE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

**Direction régionale
de l'économie, de l'emploi,
du travail et des solidarités (DREETS)**

“Recettes faciles et économiques, à base de légumineuses normandes”



Livret n°1

[Téléchargeable ici](#)



Livret n°2

[Téléchargeable ici](#)



Antenne de Caen

8, rue Germaine Tillion 14000 Caen

e.dasilva@fne-normandie.fr

02 31 38 25 60

www.fne-normandie.fr