SAVOUREZ LES LÉGUMINEUSES... !

POUR RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE, IL EXISTE D'AUTRES SOURCES D'APPORTS EN PROTÉINES TELLES QUE LES LÉGUMES SECS ET LES CÉRÉALES COMPLÈTES. CE SONT DES ALIMENTS ÉCONOMIQUES ET NUTRITIFS, ENCORE DAVANTAGE LORSQU'ILS SONT CUISINÉS ENSEMBLE. POURTANT, CES ALTERNATIVES N'AVAIENT PAS VRAIMENT LA COTE AUPRÈS DES PARTICIPANTS. COMMENT LES CUISINER POUR DONNER L'ENVIE D'EN CONSOMMER DAVANTAGE ? UN VRAI DÉFI EN SOI...

Atelier de cuisine sur le thème des légumineuses avec les participants au Défi de Courcelles – 18/05/2017

« Recettes salées et sucrées à base de lentilles : un régal ! »

Atelier de cuisine sur le thème des légumineuses avec les participants au Défi de Dampremy (Charleroi) – 07/12/2017

« Chauds les steaks végétariens : il y en aura pour tout le monde ! »

« Des steaks végétariens faits maison : voilà encore une recette simple et économique à refaire chez soi ! »

Atelier de cuisine sur le thème des légumineuses avec les participants au Défi de Dampremy (Charleroi) – 07/12/2017

Interreg
France-Wallonie-Vlaanderen
UNION EUROPÉENNE
EUROPESE UNIE

AD-In
Alimentation Durable Inclusive

Avec le soutien du Fonds européen de développement régional
Met steun van het Europees Fonds voor Régionale Ontwikkeling

Opérateurs partenaires

Opérateurs associés

Avec le soutien financier de

Panneau_légumineuses_Vecto_Print.indd 1
6/09/18 17:22