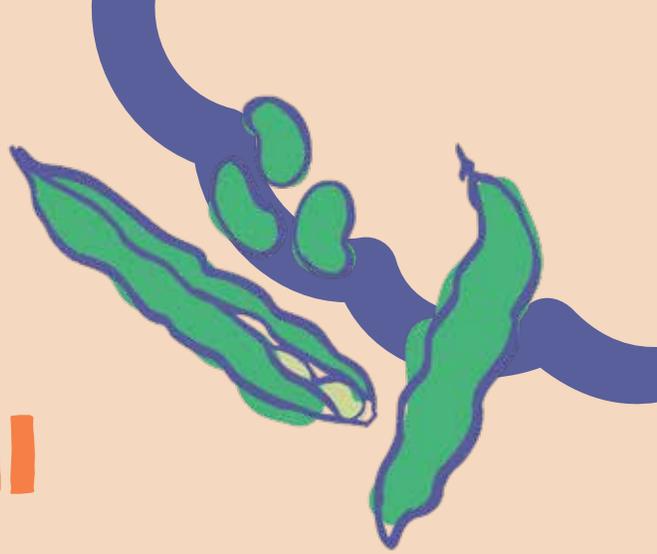


Défi je mange local



Les légumineuses biologiques du Québec

Les légumineuses biologiques sont riches en protéines végétales, en fibres et en nutriments essentiels et elles sont cultivées sans l'utilisation de pesticides ni d'engrais chimiques. Elles jouent également un rôle important dans la santé des sols, en enrichissant naturellement la terre en azote, un élément essentiel pour la croissance des plantes.

Ces cultures sont en émergence au Québec et offrent aux consommateurs une délicieuse source de protéine à faible impact environnemental. Ce guide vous permettra de découvrir ces produits biologiques locaux !



Quelles légumineuses sont cultivées au Québec ?

Les entreprises d'ici produisent de plus en plus de légumineuses biologiques qui gagnent à être connues!

En voici quelques-unes :

- Lentilles vertes, françaises et béluğa
- Pois chiches
- Pois jaunes
- Fèves Mung
- Fèves Lima bébé
- Fèves de soya
- une multitude de Haricots secs (blanc, noir, rouge, azuki, canneberge et plus encore!)

Pourquoi choisir les légumineuses biologiques du Québec ?



- ✓ Elles sont versatiles, nourrissantes et accessibles
- ✓ Soutenir l'agriculture locale
- ✓ Réduire votre empreinte carbone en choisissant des protéines végétales locales
- ✓ Encourager des pratiques agricoles durables qui préservent la biodiversité
- ✓ Profiter d'un produit sain, sans résidus de pesticides
- ✓ Contribuer à l'autonomie alimentaire du Québec

Comment les intégrer à vos recettes préférées ?

Remplacez facilement les légumineuses traditionnelles par celles du Québec !

Lentilles béluga

- ➔ soupes, ragoûts, pâtés végétaux, salades tièdes

Pois jaunes cassés

- ➔ soupe traditionnelle québécoise, en farine dans vos recettes préférées, en purée dans des brownies

Fèves Mung

- ➔ germinations, plats asiatiques

Haricots secs

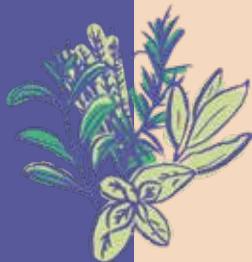
- ➔ chili, soupes, salades

Découvrez des recettes gourmandes !

- Soupe indienne «style dahl» au pois jaunes bios
- Burger bio de betteraves, canneberges et pois jaunes
- Panisses croustillantes au pois jaunes
- Salade de lentilles beluga et céleri-rave rôti
- Lentilles beluga au chorizo et au vin rouge, écrasé de courge
- Haricots en cocotte



Achetez bio local !



Procurez-vous des légumineuses biologiques du Québec chez votre épicier, marché local ou directement du producteur!

Recherchez ces entreprises québécoises :

- Agrobio
- La Milanaise
- Moulin Abénakis
- Ferme le Goglu
- Jardins Herencia
- Ferme Geonel
- Nature Highland
- La ferme Tournevent
- Le Pré rieur
- Haribec

**Défi
je mange
local**



Filière biologique
du Bas-Saint-Laurent
Table de concertation bioalimentaire

Le saviez-vous ?

Les légumineuses biologiques sont non seulement un excellent choix pour la santé, mais aussi pour l'environnement et l'économie locale. Voici quelques faits intéressants pour mieux les apprécier !

Le temps de stockage influence la qualité des légumineuses.

Un haricot ou une lentille fraîche est plus goûteuse et digeste, alors qu'une légumineuse vieillie perd de sa texture et de ses nutriments.

L'achat local et en circuit court garantit la traçabilité.

Vous savez exactement d'où proviennent vos légumineuses et quand elles ont été récoltées. Plus elles sont fraîches, plus elles sont savoureuses.

Un haricot frais cuit plus rapidement.

Adaptez vos recettes en tenant compte du temps de cuisson des légumineuses fraîches et séchées.

Les légumineuses peuvent provoquer des ballonnements.

Bien qu'il n'y ait pas de méthode miracle pour prévenir cet inconfort, éviter d'ajouter trop de sucre lors de la cuisson peut aider à limiter les effets secondaires.