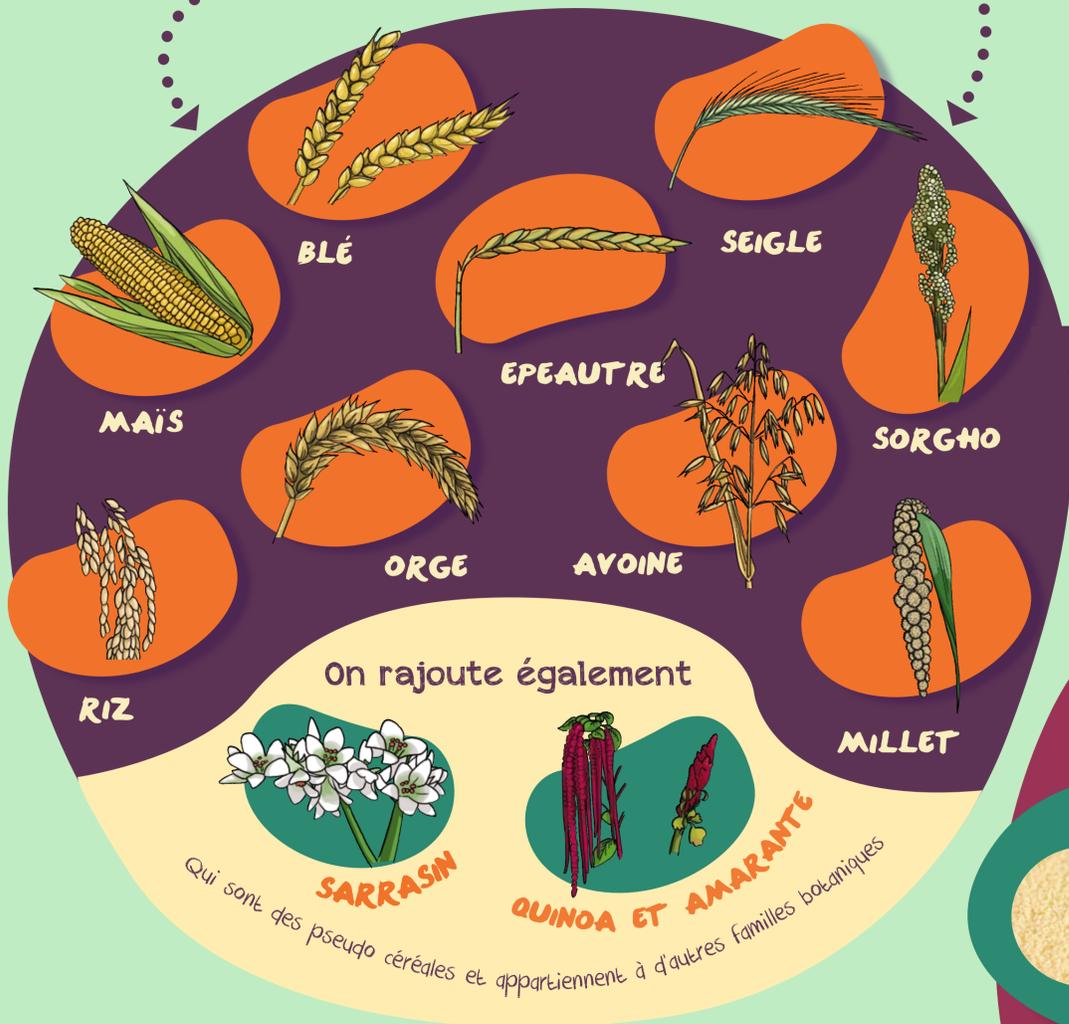


Les Céréales bio

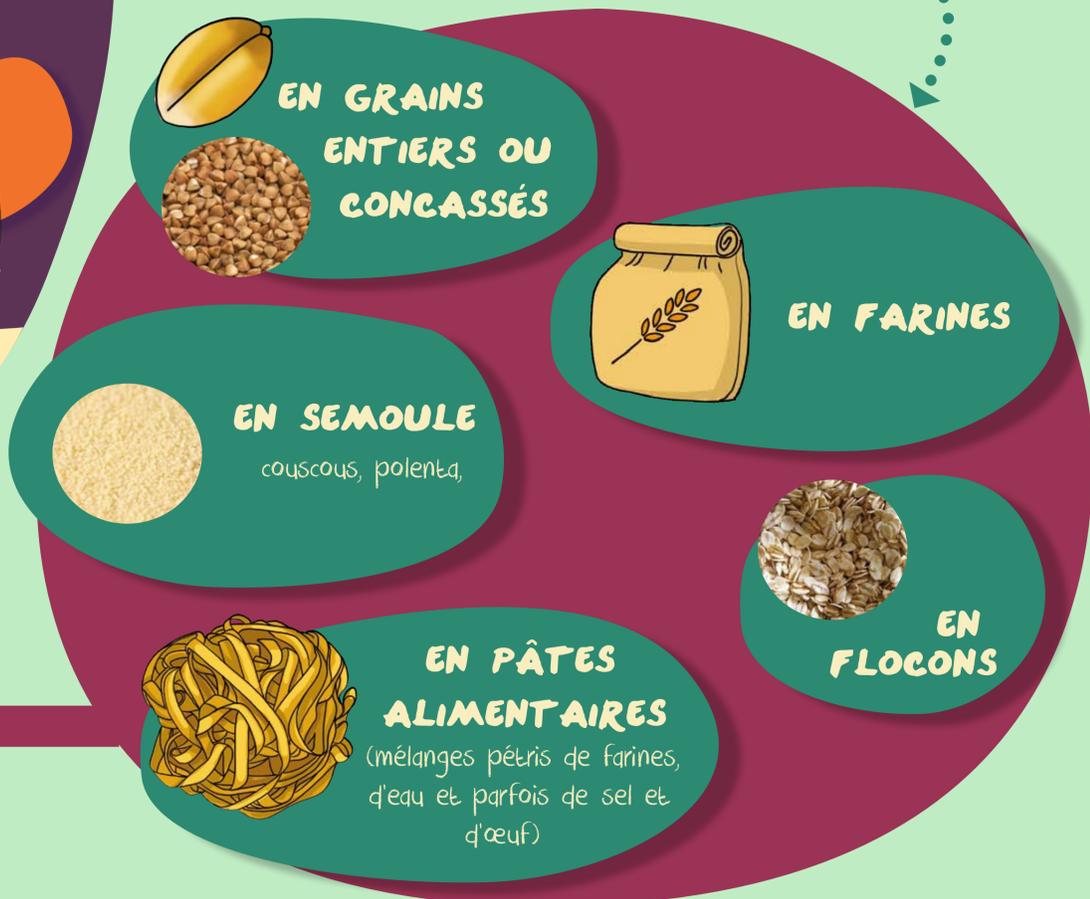
Qu'est ce que c'est ?

Quelques exemples de céréales



- En botanique, ce sont des plantes de la famille des graminées
- Le terme « céréales » désigne à la fois la plante entière, la graine et ses dérivés (semoules, farines, ...).

Sous quelles formes les trouve t'on ?



Intérêts nutritionnels des céréales bio

RICHE EN AMIDONS, GLUCIDES COMPLEXES,
dit « lents »

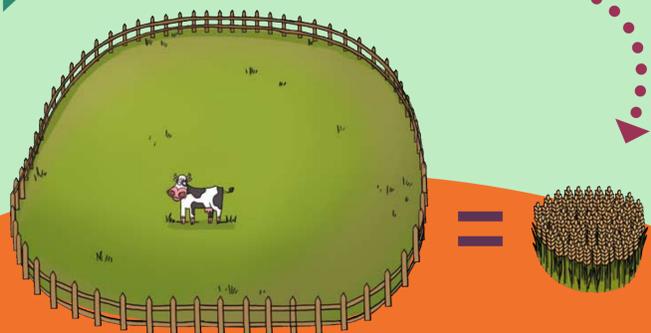
RICHE EN PROTÉINES,
elles sont complémentaires des légumineuses.

NI PESTICIDES NI PRODUITS CHIMIQUES

SOURCES DE NOMBREUX SELS MINÉRAUX ET VITAMINES

LES CÉRÉALES COMPLÈTES SONT TRÈS RICHES EN FIBRES

Le saviez-vous ?



« 5 à 10 fois plus de surfaces pour produire la même quantité de protéines sous forme animale que sous forme végétale »

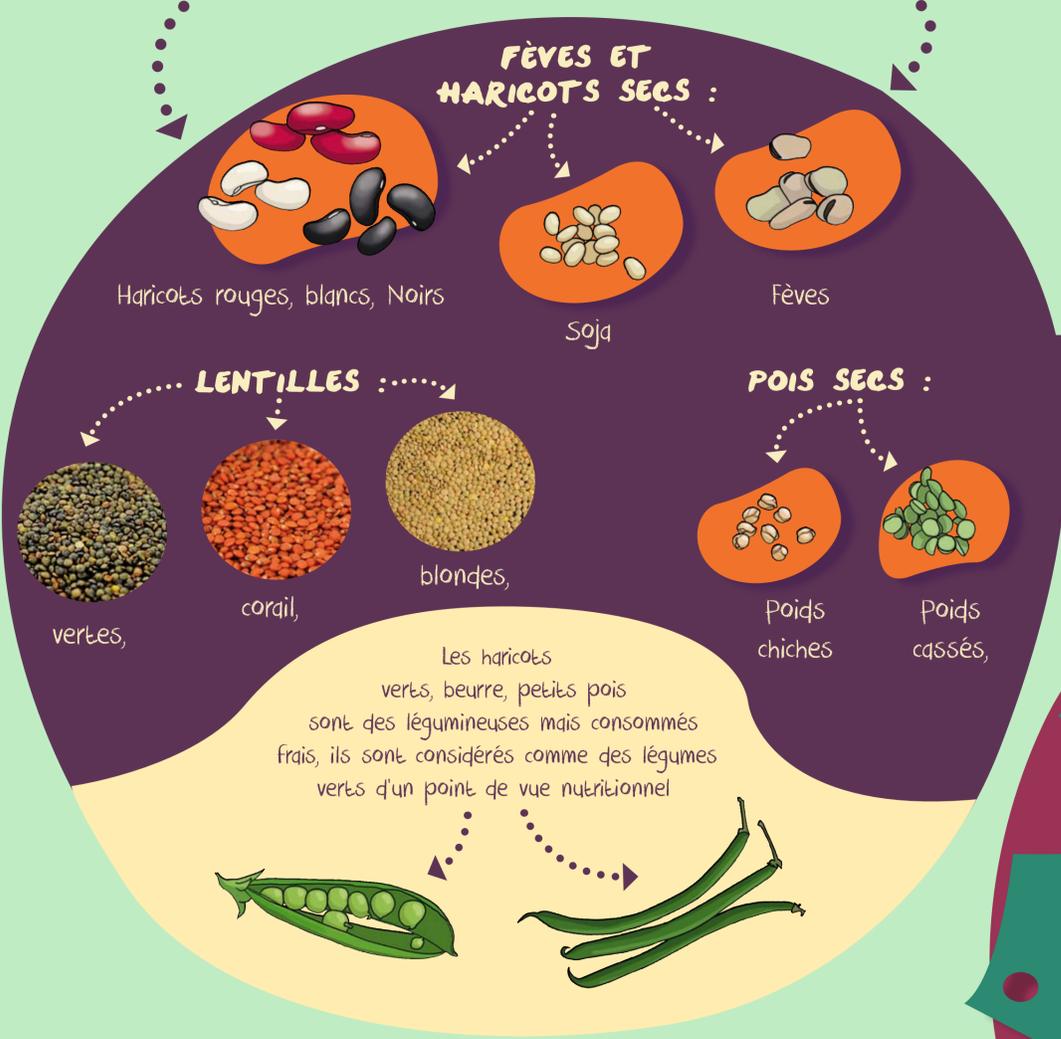
« La production de céréales et de légumineuses : économie de surfaces cultivables et d'énergie »



Les légumineuses bio

Qu'est ce que c'est ?

Exemples de légumineuses / spécificité RA



• Famille botanique : Fabacées.
 • Les légumineuses, souvent appelées « légumes secs », désignent les graines comestibles présentes dans les gousses

Valeurs nutritionnelles légumineuses

- POUVOIR RASSASIANANT
- GRANDE RICHESSE EN MINÉRAUX ET EN VITAMINES
- TRÈS HAUTE TENEUR EN PROTÉINES

Pourquoi les associer aux céréales ?

Dans l'alimentation, les protéines ingérées apportent **8 ACIDES AMINÉS ESSENTIELS**.

Ces acides aminés sont présent en totalité dans les protéines animales mais toujours avec un déficit de l'un d'entre eux pour les protéines végétales.

L'acide aminé en moindre quantité est différent dans les céréales et les légumes secs, **LEUR ASSOCIATION PERMET DONC D'OBTENIR DES PROTÉINES VÉGÉTALES COMPLÈTES** d'aussi bonne qualité que les protéines animales.

Exemples de plats

LE COUSCOUS

Légumineuses (pois chiches) Céréals (Couscous)

Céréals + Légumineuses

LE DHÂL = Lentilles + Riz
LE CHILI = Haricots + Maïs / Riz

Conception graphique et illustrations : Morel Bénédicte - www.blouf.fr