

# Pour remplacer la viande, le poisson ou les œufs de temps en temps

## Légumes secs



Lentilles



Haricots secs  
rouges, blancs,  
flageolets



Pois chiches



Pois cassés



Fèves



Soja

## Céréales



Blé

farine  
semoule soufflé  
pâtes

boullghour  
soufflé  
pain complet

couscous



Riz

grains  
soufflé

blanc étuvé  
complet



Maïs

épis  
farine  
semoule

soufflé  
grains  
maïzena

polenta

pop corn

Seigle

farine  
pain

flocons

Avoine

flocons

Orge

grains

perles

Millet

grains

flocons

Sarrasin

farine

grains

## Plats



Couscous

- semoule cuite + pois chiches



Salade mexicaine

- maïs + haricots rouges



Salade de lentilles

- lentilles + pain



Soupe de pois cassés

- pain + pois cassés



Riz indien au soja

- pain + riz + soja

## COMPLÉMENTATION ENTRE LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Un plat associant en quantité suffisante des légumes secs et des aliments céréaliers permet d'apporter des protéines d'aussi bonne qualité qu'une portion de viande, de poisson ou d'œufs.