



Les légumineuses salées et sucrées

Le samedi 23 novembre 2024

Calico est un projet de cohabitation à Forest offrant des logements égalitaires, solidaires, intergénérationnels. Les habitant·e·s de Calico sont très actif·ve·s dans le quartier et leur projet collectif comprend différentes initiatives qui portent sur une alimentation plus saine et contribuent à une réflexion collective sur l'impact environnemental de notre alimentation : bacs potagers, ateliers-cuisine, repas solidaires, entraide et partage de connaissances.

Le samedi **23 novembre** Calico et le Collectif ipé, chargé par Bruxelles Environnement de la mise en réseau des projets citoyens Good Food en Région de Bruxelles-Capitale, ont co-organisé un Chantier citoyen Good Food sous la forme d'un **atelier cuisine sur les légumineuses**. Cet atelier a été animé par **Fanny Vinet**, qui propose des rencontres où on explore les plaisirs et les bienfaits de la cuisine végétarienne (Instagram : [[@vinetfanny](#)] (https://www.instagram.com/vinetfanny?igsh=MzRnZ2c4ZXN1ZGto&utm_source=qr))

Riches en glucides complexes, micronutriments, protéines, vitamines B et en fibres, pauvres en matières grasses, les légumineuses ou légumes secs sont excellentes dans la gestion du cholestérol, de la santé digestive et dans la régulation des niveaux d'énergie ; elles sont également riches en acide folique, fer, calcium, magnésium, zinc et potassium : leurs bienfaits pour notre santé et pour l'environnement ont déjà été largement démontrés. Cette rencontre a permis de partager ces informations, de rappeler qu'il existe une grande variété de légumineuses et qu'elles se prêtent aussi bien pour des recettes salées que sucrées.

L'atelier a démarré par une brève intervention sur l'intérêt d'inclure les légumineuses dans notre cuisine journalière et sur les petits gestes qui permettent de les rendre plus savoureuses et nutritives. Ensuite les participant·e·s ont cuisiné ensemble, en préparant un menu composé d'entrée, plat et dessert sur base de légumineuses, et la rencontre a été clôturée par un repas collectif.

Vingt personnes ont participé à cette activité.

Pour en savoir plus :

« Les légumineuses: des graines nutritives pour un avenir durable », Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) :

<https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/48be4e35-497f-483e-84cc-affb0704b0a4/content>