

LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES

QUESTION NIVEAU FACILE

Pouvez vous me citer deux légumineuses que vous connaissez ?



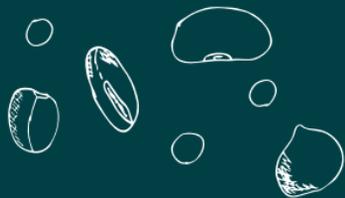
QUESTION NIVEAU DIFFICILE

Le soja contient des protéines mais quoi d'autres ?

- A** De l'amidon
- B** Des matières grasses
- C** De l'air

En plus d'être plus riche en protéines végétales 35 %, le soja est doté d'une forte quantité d'acides gras essentiels 18 % composé de 56% de omega 6 acide linoléiques, 21% d'acides oleiques





LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES !

by

FILEG



LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES



QUESTION NIVEAU FACILE

Pouvez vous me citer deux couleurs de haricot ?

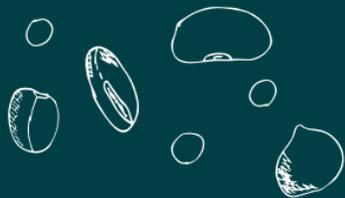


QUESTION NIVEAU DIFFICILE

Quand est ce que l'on sème et on récolte un pois de printemps ?

- A** Semé entre fin août et début septembre et récolté en juin
- B** Semé entre mi-décembre et fin mars et récolté en juin juillet
- C** Semé entre mars et avril et récolté en septembre





LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES !

by

FILEG



LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES

QUESTION NIVEAU FACILE

À votre avis le flageolet est-il un haricot ou une lentille ?

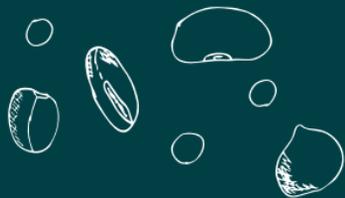
Un haricot

QUESTION NIVEAU DIFFICILE

Trouvez la particularité des légumineuses :

- A** Elles extraient l'azote de l'air
- B** Elles filtrent les polluants de l'air
- C** Elles détoxifient les sols
- D** Elles ont les feuilles rouges





LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES !

by

FILEG



LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES



QUESTION NIVEAU FACILE

Connaissez vous la légumineuse qu'on met dans le couscous ?

Le pois chiche



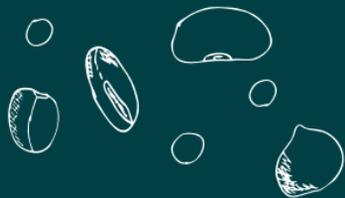
QUESTION NIVEAU DIFFICILE

Le méteil est ?

- A** Une espèce de légumineuses
- B** Une association d'au moins 2 espèces de légumineuses, céréales
- C** Une espèce de céréales

Triticale/avoine et pois/vesce





LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES !

by

FILEG



LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES

QUESTION NIVEAU FACILE

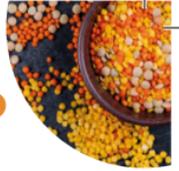
Pensez vous que les animaux mangent des légumineuses ?

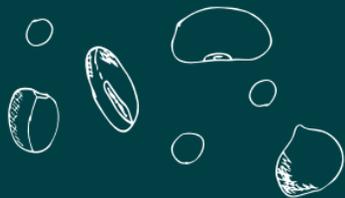
Oui

QUESTION NIVEAU DIFFICILE

Comment s'appelle les structures en forme de boule sur les racines ou racines qui permettent aux légumineuses d'extraire l'azote de l'air ?

- A** Les villosités
- B** Les nodosités
- C** Les cavités
- D** Les curiosités





LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES !

by

FILEG



LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES

QUESTION NIVEAU FACILE

Pensez vous que les légumineuses peuvent remplacer la viande ?

Oui,
Légumineuses + céréales
(haricot-riz) = 1 œuf ou une
portion de viande !

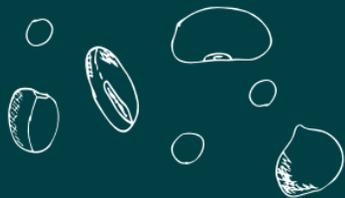
QUESTION NIVEAU DIFFICILE

Les lentilles sont une excellente source de...

- A** Vitamine C
- B** Sucre rapide
- C** Protéines

En tête de liste de notre classement des légumes secs les plus riches en protéines on trouve... les lentilles ! Et notamment : les lentilles corail.
Lentilles corail : 10,6 g/100 grammes cuites,
Lentilles vertes : 10,1 g/100 grammes cuites.
Lentilles blondes : 9,7 g/100 grammes cuites.
par rapport aux flageolets ! avec un apport de 5,63 g de protéines par 100 grammes cuites





LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES !

by

FILEG



LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES

QUESTION NIVEAU FACILE

Je suis Blonde, verte et des fois je vois rouge plutôt « corail » qui suis-je ?

- A** Lentille
- B** Soja
- C** Haricot

QUESTION NIVEAU DIFFICILE

Une des plus anciennes recettes à base de légumineuses est le houmous, quelle graine permet de l'obtenir :

- A** Le pois chiche
- B** La lentille
- C** Le haricot
- D** La fève





LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES !

by

FILEG



LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES



QUESTION NIVEAU FACILE

On me qualifie de Azuki, mungo, lingot, coco, et on peut me retrouver dans le cassoulet, je suis ...

- A** Une Lentille
- B** Une féverole
- C** Un Haricot

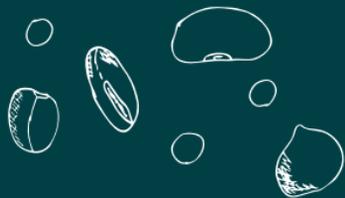


QUESTION NIVEAU DIFFICILE

Peux-tu identifier lequel de ces aliments n'est pas une légumineuse ?

- A** Le pois chiche
- B** L'Arachide
- C** L'Orge





LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES !

by

FILEG



LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES

QUESTION NIVEAU FACILE

Quel pays est le plus grand producteur et exportateur de légumineuses au monde?

- A** Le Canada
- B** L'Allemagne
- C** La Chine

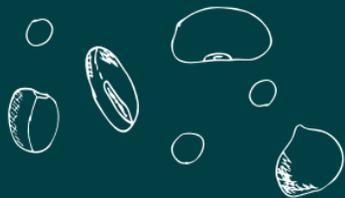
Le Canada exporte plus de 6 millions de tonnes de légumineuses (surtout des pois), principalement vers l'Inde qui en est le plus grand consommateur.

QUESTION NIVEAU DIFFICILE

Quelle plante dois-je faire pousser si je veux déguster des germes de soja ?

- A** Un soja
- B** Un haricot
- C** Un sorgho





LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES !

by

FILEG



LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES

QUESTION NIVEAU FACILE

En plus de réduire l'insécurité alimentaire dans le monde, les légumineuses...

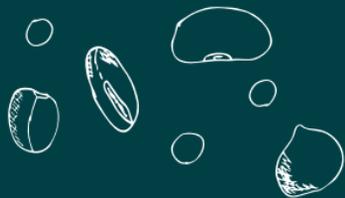
- A** Sont utilisées comme projectiles par la NASA (Agence spatiale américaine) pour tester les combinaisons d'astronautes.
- B** Nourrissent et fertilisent les sols.
- C** Une fois broyées servent à la fabrication de briques artisanales

QUESTION NIVEAU DIFFICILE

VRAI OU FAUX ?
les légumineuses ne contiennent pas de gluten ?

- A** Vrai
- B** Faux





LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES !

by

FILEG



LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES

QUESTION NIVEAU FACILE

Depuis quand les lentilles existent-elles ?

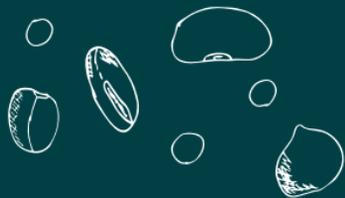
- A** Depuis 1000 ans
- B** Depuis 3000 ans
- C** Depuis 8000 ans

QUESTION NIVEAU DIFFICILE

Ils entrent dans la préparation des recettes asiatiques. Si vous choisissez de goûter à la pâte sucrée d'une grande finesse consommée au Japon, vous vous léchez les babines.

- A** Haricots Azuki
- B** Haricots mungo
- C** Haricots noirs





LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES !

by

FILEG



LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES

QUESTION NIVEAU FACILE

A quelle fréquence est-il conseillé de consommer des légumineuses ?

- A** 1 fois par an
- B** 1 fois par mois
- C** 2 fois par semaine

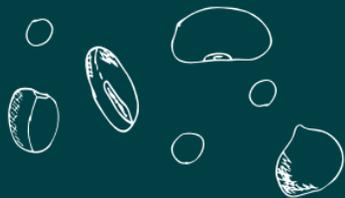
QUESTION NIVEAU DIFFICILE

Que faut-il ajouter aux légumineuses pour que leur fer soit bien assimilable ?

- A** Du jus de citron ou un autre aliment riche en vitamine C
- B** Du sel ou un autre aliment riche en sodium
- C** de l'huile d'olive ou un autre aliment riche en matière grasse végétale

Pour favoriser cette assimilation, il suffit de leur ajouter un apport en vitamine C : jus de citron, persil ou aliment qui en est riche tel que des carottes, du poivron ou du brocoli.
La présence d'acide phytique dans les légumineuses limite l'absorption du fer végétal.





LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES !

by

FILEG



LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES

QUESTION NIVEAU FACILE

Une légumineuse, c'est quoi ?

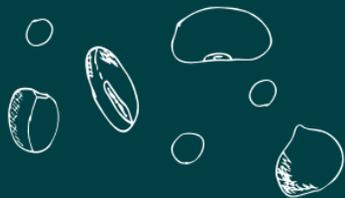
- A** Une céréale de la même famille que le riz.
- B** Une espèce végétale qui produit des graines comestibles sèches dans des gousses.
- C** Un petit légume lumineux

QUESTION NIVEAU DIFFICILE

Au niveau nutritionnel, les légumineuses peuvent être classées dans la catégorie de :

- A** Des légumes
- B** Des féculents
- C** Des protéines





LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES !

by

FILEG





QUESTION NIVEAU FACILE

VRAI OU FAUX ?

Les légumineuses existaient déjà au temps des dinosaures.

C'est vrai ! Les légumineuses sont très anciennes. Les scientifiques considèrent qu'elles sont apparues il y a 90 millions d'années. Les grands dinosaures herbivores ont donc eu plus de 25 millions d'années pour s'en régaler.

QUESTION NIVEAU DIFFICILE

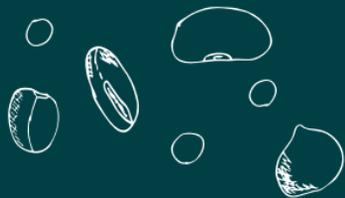
VRAI OU FAUX ?

Les Français.es mangent plus de légumineuses que la moyenne de la population sur la planète.

C'est faux ! Le niveau de consommation de légumineuses des Français est l'un des plus faibles d'Europe (moins de 2 kg/ an et par habitant contre près de 4 kg en moyenne en Europe et 7 kg par an en moyenne dans le monde), alors que le PNNS 4 recommande d'en manger au moins deux fois par semaine, soit l'équivalent de 10,4 kg/ an et par habitant.

(Source : étude Weindel et al. 2020)





LE QUIZZ DES LÉGUMINEUSES !

by

FILEG

