

Les légumineuses



Qu'appelle-t-on légumineuses ?

- Ce sont des graines dans des gousses
- Une autre appellation pour les légumes secs
- Haricots rouges, haricots blancs, fèves, pois chiches, lentilles, pois cassés, graines de soja

La gamme des Légumineuses cuisinées à l'indienne de d'aucy vous propose :

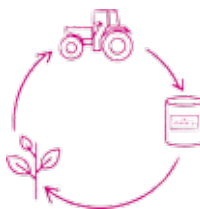
- Curry de haricots blancs & carottes
- Cari de lentilles & pois chiches
- Dahl de pois chiches et lentilles corail

Ces trois boîtes de conserve ont tout bon :

- Sans conservateur ni additif
- Recyclable à 100% et à l'infini
- Pratique : déjà cuit et cuisiné
- Conservation longue et incassable



Le saviez-vous ?



d'aucy est une coopérative agricole bretonne qui regroupe 1500 agriculteurs et agricultrices. Depuis 1965, elles / ils déploient leur savoir-faire pour cultiver le meilleur des légumes.

d'aucy s'est engagée dans une démarche de transition agricole en s'appuyant sur les grands principes de l'agro-écologie.

L'agro-écologie consiste à faire travailler en synergie l'exploitation agricole et l'ensemble des écosystèmes qui interagissent avec elle. C'est la garantie d'une agriculture plus saine et respectueuse de l'environnement : préservation de la biodiversité, utilisation du bocage, désherbage mécanique, valorisation des engrais organiques, stockage des eaux de pluies, ...



Et le bio ?

Il faut 2 à 3 ans pour convertir une exploitation au bio. Cela demande du temps et implique des changements de méthodes de travail. d'aucy accompagne les agriculteurs et agricultrices de la coopérative qui souhaitent s'engager dans cette démarche.



d'aucy

Légumineuses cuisinées

Alimentation équilibrée



A découvrir :

Nos conseils pour déguster vos Légumineuses d'aucy

Deux délicieuses recettes indiennes à préparer avec nos produits

d'aucy, marque d'agriculteurs engagée

Légumineuses à marier avec céréales

Associées avec des céréales, les légumineuses peuvent remplacer la viande en apportant toutes les protéines nécessaires à une alimentation équilibrée. Il est recommandé d'en manger au moins deux fois par semaine*.



Curry de haricots blancs & carottes accompagné de quinoa

Dahl de pois chiches & lentilles corail accompagné d'épeautre



Cari de lentilles & pois chiches accompagné de riz blanc



Recettes indiennes à préparer avec nos produits



SOUPE À L'INDIENNE



DHAL DE POIS CHICHES, LENTILLES CORAIL ET POULET

Ingrédients Préparation

- 1 filet d'huile
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de curry
- 1/2 c. à café de gingembre en poudre
- 20 cl de lait de coco
- 1/2 c. à café de concentré de tomates
- 1 boîte de Curry de haricots blancs et carottes d'aucy
- 1 c. à soupe de coriandre hachée
- 1 c. à café de cacahuètes concassées



- 1 Dans une poêle versez un filet d'huile d'olive, y faire revenir l'oignon à feu vif.
- 2 Lorsqu'il est translucide, ajoutez l'ail haché, le curry et le gingembre en poudre.
- 3 Mélangez, baissez le feu et versez le lait de coco ainsi que le Curry de haricots blancs et carottes d'aucy.
- 4 Laissez cuire 5 minutes à feu doux.
- 5 Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant dans un récipient adapté.
- 6 Servir chaud avec de la coriandre fraîche hachée, des cacahuètes concassées, et un pain indien.
- 7 Vous pouvez éventuellement arroser d'une pointe de crème fraîche.

Ingrédients Préparation

- 2 filets de poulet
 - 1 filet d'huile
 - 1 oignon rouge
 - 1 gousse d'ail
 - 2 cuillères à café de curcuma
 - 2 tomates
 - 1 boîte de Dahl de pois chiches et lentilles corail d'aucy
 - Sel et poivre
- 1 Coupez le poulet et le faire dorer sur le feu dans un filet d'huile.
 - 2 Une fois que le poulet est bien doré, y ajouter l'oignon émincé, l'ail, le curcuma et les tomates coupées en cubes.
 - 3 Laissez cuire à feu doux 20 minutes.
 - 4 Ajoutez la boîte de Dahl de pois chiches et lentilles corail d'aucy.
 - 5 Laissez cuire 5 minutes à feu doux.
 - 6 Servez chaud avec un pain indien et du riz.



* Recommandation dans le cadre du Programme National Nutrition Santé 2019.