




















LISTE DES FÉCULENTS

Les légumineuses	Les céréales
 <p>Fèves</p>	 <p>Avoine</p>
 <p>Flageolets</p>	 <p>Blé</p>
 <p>Haricots sans la gousse (noirs, rouges, blancs...) <i>Haricots verts mangés avec la gousse = légumes</i></p>	 <p>Épeautre</p>
 <p>Lentilles (vertes, corail...)</p>	 <p>Maïs</p>
 <p>Pois chiches</p>	 <p>Millet commun</p>
 <p>Pois cassés, pois jaunes ou verts = petits pois secs (<i>mangés frais = légumes</i>)</p>	 <p>Orge</p>
	 <p>Riz</p>
	 <p>Seigle</p>
Les tubercules	
 <p>Igname</p>	
 <p>Manioc</p>	
 <p>Patate douce</p>	 <p>Pomme de terre</p>
	 <p>Topinambour</p>