

# Le grand voyageur des Amériques



## Passeport

**Prénom :** Haricot blanc

**Nom :** Phaseolus vulgaris

**Origine :** Amérique centrale  
et du Sud

**Langues parlées :** plats mijotés,  
soupes et salades

**Signes particuliers :** toujours  
vêtu de blanc

## Son bagage nutritionnel

- 💪 Des protéines pour les muscles
- 🌾 Des fibres pour la digestion
- 🔩 Du fer pour rester en forme
- ⚡ Des minéraux précieux (magnésium, potassium, phosphore)

## Le savais-tu ?

Le haricot blanc est un globe-trotteur ! Né en Amérique, il a traversé l'océan avant d'arriver dans nos assiettes.

## Escales Gourmandes



Cassoulet



Loubia à la marocaine



QUADRATURE RESTAURATION

# L'aventurier des saveurs épicées



## Passeport

**Prénom :** Haricot rouge

**Nom :** Phaseolus vulgaris

**Origine :** Amérique centrale  
et du Sud

**Langues parlées :** chili, mafé,  
salades et plats épicés

**Signes particuliers :** toujours  
vêtu de rouge

## Son bagage nutritionnel

- 💪 Des protéines pour les muscles
- 🌿 Des fibres pour la digestion
- 💡 Du fer pour rester en forme
- ⚡ Des minéraux précieux  
(magnésium, potassium, phosphore)

## Escales Gourmandes



Mafé  
aux haricots rouges



Chili con carne

## Le savais-tu ?

Le haricot rouge est un super  
jardinier ! Il aide la terre à rester  
fertile en captant l'azote de l'air  
grâce à ses racines.



QUADRATURE RESTAURATION

# L'explorateur des soupes réconfortantes

## Le savais-tu ?

En étudiant des pois verts et jaunes, le scientifique Gregor Mendel a découvert les règles de l'hérédité, c'est-à-dire pourquoi les enfants ressemblent à leurs parents.

## Escales Gourmandes

Velouté de  
pois cassés



Purée de  
pois cassés



## Passeport

**Prénom :** Pois cassé

**Nom :** Pisum sativum

**Origine :** Proche-Orient

**Langues parlées :** purées,  
soupes, veloutés et plats mijotés

**Signes particuliers :** petit pois  
séché coupé en deux, de couleur  
verte ou jaune

## Son bagage nutritionnel

💪 Des protéines végétales pour les  
muscles

❤️ Du potassium pour aider le cœur à bien  
fonctionner

🌿 Des fibres pour la digestion

⚡ Du magnésium pour réduire la fatigue



QUADRATURE RESTAURATION

# Le globe-trotteur du Moyen-Orient



## Passeport

**Prénom :** Pois chiche

**Nom :** Cicer arietinum

**Origine :** Proche-Orient

**Langues parlées :** houmous,  
falafels, couscous et salades

**Signes particuliers :** sa forme  
ressemble à un petit bec d'oiseau

## Son bagage nutritionnel

-  Des protéines pour les muscles
-  Des fibres pour la digestion
-  Du manganèse et du phosphore pour les os
-  Des vitamines du groupe B pour bien grandir

## Le savais-tu ?

Le pois chiche a tellement voyagé qu'on le retrouve aujourd'hui dans les recettes de nombreux pays, du Maroc à l'Inde en passant par l'Espagne.

## Escales Gourmandes



Couscous



Falafels



## Escales Gourmandes



Dhal de lentilles



Salade de lentilles

# La voyageuse au mille histoires



## Passeport

**Prénom :** Lentille

**Nom :** Lens culinaris

**Origine :** Proche-Orient

**Langues parlées :** soupes, dahls,  
salades et plats mijotés

**Signes particuliers :** petite et  
ronde

## Le savais-tu ?

Il existe des lentilles  
de plusieurs  
couleurs : vertes,  
blondes, brunes,  
rouges et même  
noires !

## Son bagage nutritionnel

- 💪 Des protéines pour les muscles
- 🌿 Des fibres pour la digestion
- 🦴 Du manganèse et du phosphore pour les os
- ⚡ Des vitamines du groupe B pour bien grandir



QUADRATURE RESTAURATION