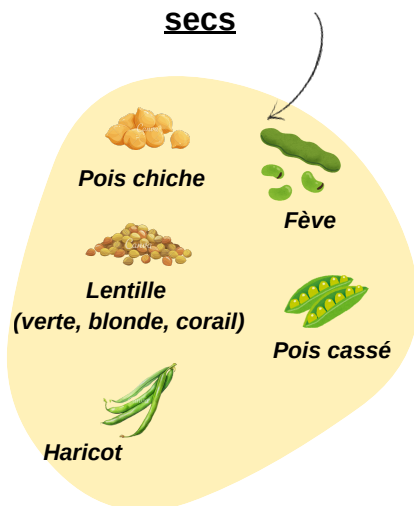


Les légumineuses

Plante de la famille des *fabacées*, dont les graines sont comestibles sous la dénomination de **légumes secs**



+ NUTRITION

- riche en **protéines**, en **vitamines** et en **acides aminés** indispensables
- faible indice glycémique
- produit **sain** & de **qualité**

+ Accessibles en TOUTE SAISON

Le saviez-vous ?



Riches en **protéines végétales**, les légumineuses peuvent être un substitut aux produits carnés



Le petit + du groupe

La culture de la lentille est associée avec une autre culture dans le champ - on parle de **culture associée**.

Cela permet de lever les freins de la culture la lentille.

Exemple : nous utilisons l'orge pour jouer un rôle de tuteur pour faciliter la récolte des lentilles.



Et pourquoi en cultiver ?



+ AU CHAMP



Diversification des cultures =
Augmentation de la biodiversité



Capte l'azote de l'air pour le redistribuer aux plantes dans le sol, via les racines. L'azote est essentiel à la croissance des plantes !

Ainsi nous limitons les apports d'engrais (ex : *fumier*) et donc réduisons les risques de pollutions de l'eau !



LOCAL

c'est **ECONOMIQUE & ECOLOGIQUE**



Peu de transport



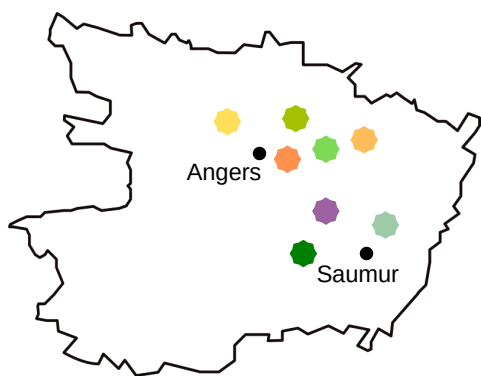
Economie locale



Économique car pas d'intermédiaire

Le collectif

Groupement de 7 exploitations agricoles dans le nord du Maine et Loire, animé par le GABBAnjou, avec la volonté de produire des légumineuses et autres produits BIO pour nourrir les LOCAUX.



Les fermes dans le Maine et Loire

Gamme de produits disponibles



Pois chiche



Lentille verte et lentillon



Quinoa



Farine (blé, sarrasin...)



Huile (tournesol, lin, cameline...)

Nos fermes



PACHAMAMA
Dénézé-sous-Doué 49700



Grain des loges
Le Lion D'Angers 49220



Thomas LECOMTE
Cornillé les Caves 49140



Ferme de Bois Cailleau
Baugé en Anjou 49150



La ferme de François
Loire Authion 49800



Le Bourgeon Ensoleillé
Corzé 49140



Fa'rine et Thi'pain
Vernantes 49390



Ferme du Bois Madame
Gennes-Val-de-Loire 49320

**Contactez les producteur.rice.s
pour connaître les points de vente
près de chez vous !**

Acheter leurs produits c'est soutenir des fermes locales, qui œuvrent au quotidien pour nous, les animaux et la planète.

Pour nous, pour la planète,
pour nos producteurs locaux
#BIO RÉFLEXE



“

Manger des
légumes secs c'est
bien, mais des
légumes secs
BIO et LOCAUX
c'est encore mieux
!

”



70 route de Nantes
49610 Mûrs-Erigné
02 41 37 19 39