Recettes des 4 saisons à base de légumes et légumineuses

En France, l'alimentation est responsable de 25 % des émissions de gaz à effet de serre.
Il est possible d'élaborer des menus bons pour la santé et bons pour l'environnement en rééquilibrant les apports de protéines animales et végétales. En effet, la production de viande génère davantage de gaz à effet de serre que la production d'autres produits animaux (lait, oeufs), et plus que la production des végétaux. De manière générale, elle a des impacts environnementaux plus élevés : les produits animaux cumulent en effet les impacts liés à la production de leurs aliments et à ceux propres à l'élevage (bâtiments, déjections, etc.).
Les impacts environnementaux se mesurent à l'échelle d'un régime alimentaire complet et diversifié, car chaque aliment apporte des nutriments différents et complémentaires.
Diversifier son alimentation, manger des produits de saison en évitant les produits transportés par avion ou sur de longues distances et en mangeant moins de produits d'origine animale, vous permet d'agir pour réduire les émissions de gaz à effet de serre.
Ce livret propose 40 recettes à base de légumes et de légumineuses différents en fonction des saisons pour vous aider dans cette démarche.

Documents à télécharger

- recettes-4-saisons-legumes-legumineuses.pdf (PDF – 2.48 Mo – 16/11/2017)

Et aussi le poster « Calendrier des fruits et légumes de saison »: https://www.ademe.fr/calendrier-fruits-legumes-saison :

Documents à télécharger

- calendrier-fruits-legumes-de-saison.pdf (PDF – 4.9 Mo – 16/11/2017)

Vous pouvez les commander en grand nombre dans la rubrique contact du site de l'ademe :