

## LISTE DES FÉCULENTS

<b>Les légumineuses</b>	<b>Les céréales</b>
   <p>Haricots sans la gousse (noirs, rouges, blancs...) Haricots verts mangés avec la gousse = légumes</p> 	Fèves  Flageolets  Haricots sans la gousse (noirs, rouges, blancs...) Haricots verts mangés avec la gousse = légumes  Lentilles (vertes, corail...)
 	  
	Maïs
	Millet commun
	Orge
	Riz
	Seigle
<b>Les tubercules</b>	
	Igname
	Manioc
	Patate douce
	Pomme de terre
	Topinambour