



# Légumineuses et céréales, Quel régal ! 15 idées de recettes concoctées par des chefs

Publié le 04 décembre 2025

## Des menus équilibrés, savoureux et durables pour petits et grands !

Les chefs de cuisine sont souvent source d'inspiration pour notre alimentation. Ils nous motivent à nous remettre derrière les fourneaux, à innover, ou simplement à vouloir goûter de nouvelles saveurs. On parle souvent de Top chef et des grands chefs étoilés, mais parfois moins des chefs de cantines. Pourtant, tous les jours, avec leurs équipes, ils mettent leur passion et énergie à proposer des menus équilibrés, savoureux et durables pour petits et grands !

Équilibrés car les chefs de restauration collective doivent respecter un plan alimentaire, avec des indications sur l'équilibre de chaque menu mais aussi la fréquence de certaines familles d'aliments.

Savoureux, car les équipes de cuisine ont à cœur de proposer des recettes qui plaisent et qui ne viendront pas alourdir le bac de compost, tout en jouant leur rôle d'éducation au goût !

Durables, car les chefs s'investissent pour introduire des produits de saison, locaux, biologiques et durables, réduire le gaspillage alimentaire et diversifier les apports en protéines, en accord avec la loi EGALIM !

Et oui, car la loi EGALIM et la loi Climat et résilience ont inscrit plusieurs obligations dont celle de proposer un menu « végétarien » une fois par semaine dans la restauration collective.

Une contrainte ? Non ! Un nouveau défi pour ces chefs, qui depuis 2019 – et même avant parfois – testent de nouvelles entrées, plats et desserts pour mettre « moins mais mieux » de viande, et redécouvrir céréales et légumineuses.

Alors, nous avons proposé aux équipes qui cuisinent pour les maternelles et primaires en Presqu'île – Brière – Estuaires de nous partager leurs meilleures recettes à base de protéines végétales, et de les décliner à l'échelle familiale !

Le résultat, c'est ce carnet de recettes, carnet d'inspiration pour tous ceux qui souhaitent varier leurs assiettes !

C'est aussi un carnet ludique et pédagogique pour embarquer petits et grands dans la découverte de ces fabuleuses céréales et légumineuses et des productions locales.

Un grand merci aux producteurs et à toutes ces équipes qui régalent nos papilles, s'engagent pour préserver notre environnement, et prennent le temps de transmettre !



**MAIRIE DE HERBIGNAC**

1 avenue de la Monneraye  
44410 Herbignac

**HORAIRES :**

Lun - Mar - Mer - Ven : 9h > 12h /

13h30 > 17h30

Jeu : 8h30 > 13h

Sam : 9h > 12h (Etat-Civil  
uniquement)

☎ 02 40 88 90 01