



LÉGUMINEUSES SÈCHES

Les légumineuses sèches sont économiques et il est toujours pratique d'en avoir sous la main, dans le garde-manger ! Lentilles rouges ou vertes, pois cassés jaunes ou verts, pois chiches, flageolets... ce n'est pas le choix qui manque à *l'Ère du vrac* ! On y trouve même des gourganes sèches pour préparer cette réputée soupe aux gourganes qui constitue une spécialité des régions de Charlevoix et du Saguenay-Lac-Saint-Jean.