

LISTE DES FECULENTS

Avoine

Banane plantain

Blé (Eblly)

Boulghour

Épeautre

Fèves

Légumes secs (flageolets, haricots rouges, pois cassés, pois chiches, haricots blancs, lentilles)

Marrons / Châtaignes

Orge

Pâtes *al dente*

Petits pois

Pilpil

Quinoa

Patates douces

Pommes de terre → *non écrasées*

Riz *al dente*

Semoule

Tapioca

Mais