

LANCEMENT MAI 2021



LÉGUMINEUSES BIO à CUISINER



DE PRÉCIEUSES SOURCES DE PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE

Luce... Un bien joli nom, plein de douceur et très symbolique puisqu'il signifie en italien « lumière ».

LUCE, c'est aussi une toute nouvelle marque, distribuée par le céréalier **MARKAL**, qui s'est donnée pour mission de proposer des produits 100% bio, sains, à un prix accessible afin d'inciter à consommer de manière responsable et durable. Et bien évidemment, fidèle à l'Italie, en rendant hommage au patrimoine de ce beau pays méditerranéen.

Pour inciter à mettre plus de végétal dans son assiette, **LUCE** lance une gamme complète de **légumineuses bio, prête à cuisiner** car présentées en conserves. Le tout en bio, sans conservateurs ou additifs. Du naturel, que du naturel !

**Petits haricots
blancs bio**

Boîte conserve
400 g - 1,46 €

**Gros haricots
blancs bio**

Boîte conserve
400 g - 1,46 €

Haricots rouges bio

Boîte conserve
400g - 1,46 €

Pois chiches bio

Boîte conserve
400 g - 1,43 €

Mix d'haricots bio

Boîte conserve
400 g - 1,46 €

Lentilles bio

Boîte conserve
400g - 1,43 €



Toutes les légumineuses **LUCE** sont présentées en boîte de conserve, donc **déjà cuites et prêtes à consommer, froides ou chaudes.**

Elles contiennent juste l'essentiel : **une légumineuse, de l'eau et du sel de mer.** Pour restituer fidèlement les saveurs originelles de la légumineuse, sans superflu !

LUCE les propose en boîte de 400 g, la juste dose pour une préparation de base ou comme accompagnement pour deux personnes.

Pourquoi les légumineuses ont tout bon ?

- ✓ Elles sont de bonnes sources de **protéines végétales** : pour mettre plus de vert dans son alimentation et réduire sa consommation de produits d'origine animale.
- ✓ Associées à des céréales, elles permettent de composer un **plat 100% végétal complet qui apporte tous les acides aminés essentiels**. Comme par exemple : haricots rouges + maïs ; pois chiches + semoule de blé ; lentilles + riz.
- ✓ Elles sont considérées comme des **aliments « slow »** car elles nécessitent généralement un trempage et sont longues à cuire (mais ici, LUCE les a déjà cuites, donc il nous facilite la tâche) et demandent à être mastiquées assez longtemps car elles sont riches en fibres.
- ✓ Elles sont très économiques et constituent des **aliments très complets**.
- ✓ Elles ont le **goût d'antan** car elles ont longtemps constitué l'alimentation de base. Et le retour aux sources, ça a du bon !
- ✓ Elles sont **savoureuses** !



Lentilles bio

Des lentilles en conserve, délicieuses et fondantes.

A servir froides en salade, ou chaudes avec des légumes, un morceau de viande ou de charcuterie.



INGRÉDIENTS

Lentilles biologiques, eau, sel de mer.



CONSEILS DE PRÉPARATION

Égoutter, puis rincer à l'eau froide. Faire chauffer à feu moyen et accommoder selon le goût.

Quelques idées de dégustation

Chaudes avec du tofu fumé pour évoquer le petit salé, mais en version vegan. En soupe avec des poireaux et du potimarron ou du butternut.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g :

Energie 393kJ/93kcal, matières grasses 0,4g dont acides gras saturés 0g, glucides 13,3g dont sucres 0,2g, fibres alimentaires 4,4g, protéines 6,9g, sel 0,6g.

Boîte conserve de 400 g - **1,43 €**



Pois chiches bio

Originaire du Proche-Orient, le pois chiche est une graine qui se distingue par sa forme ronde et sa couleur entre le beige et le jaune. Il est reconnu pour sa richesse en protéines.



INGRÉDIENTS

Pois chiches biologiques, eau, sel de mer.



CONSEILS DE PRÉPARATION

Égoutter, puis rincer à l'eau froide. Faire chauffer à feu moyen et accommoder selon le goût.

Quelques idées de dégustation

Un couscous traditionnel ou revisité en version vegan avec des légumes et du tofu ; froids dans une salade avec des tomates, du concombre, des câpres... grillés au four avec du curry, des herbes de Provence ou du wasabi et à servir bien croquants en apéritif.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g :

Energie 458kJ/109kcal, matières grasses 1,7g dont acides gras saturés 0,2g, glucides 14g dont sucres 0g, fibres alimentaires 4,6g, protéines 6,9g, sel 0,6g.

Boîte conserve de 340 g - **1,43 €**



Gros haricots blancs bio

Ce gros haricot se caractérise par sa couleur blanche jaunâtre et sa forme ovale. Très populaire, c'est le haricot le plus cultivé en Europe.



INGRÉDIENTS

Gros haricots blancs biologiques, eau, sel de mer.



CONSEILS DE PRÉPARATION

Égoutter, puis rincer à l'eau froide. Faire chauffer à feu moyen et accommoder selon le goût.

Quelques idées de dégustation

En plat complet avec des lardons ou du chorizo ; en soupe avec des tomates et des herbes aromatiques ; froids en salade avec des champignons et de la mâche ou de la roquette...

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g :

Energie 399kJ/95kcal, matières grasses 0,6g dont acides gras saturés 0g, glucides 13g dont sucres 0,7g, fibres alimentaires 6,1g, protéines 6,3g, sel 0,6g.

Boîte conserve de 400 g - **1,46 €**



Petits haricots blancs bio

Un haricot de couleur blanche jaunâtre et de forme ovale. Il est très couramment consommé, notamment en Italie.



INGRÉDIENTS

Petits haricots blancs biologiques, eau, sel de mer.



CONSEILS DE PRÉPARATION

Égoutter, puis rincer à l'eau froide. Faire chauffer à feu moyen et accommoder selon le goût.

Quelques idées de dégustation

Chauds avec une viande ; froids en salade avec des crudités de saison ; en soupe du type « minestrone ».

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g :

Energie 392kJ/93kcal, matières grasses 0,4g dont acides gras saturés 0g, glucides 13g dont sucres 1,2g, fibres alimentaires 5,9g, protéines 6,4g, sel 0,7g.

Boîte conserve de 400 g - **1,46 €**



Haricots rouges Kidney bio

Des haricots à la texture onctueuse, et à la saveur tendre, croquante et prononcée. En conserve, ils gardent leur forme et leur texture.

On leur donne aussi le terme « kidney » qui signifie « rein » en anglais car leur forme évoque étonnamment cet organe. Les Anglais prisent particulièrement ces haricots et en font une grande consommation.



INGRÉDIENTS

Haricots rouges Kidney biologiques, eau, sel de mer.



CONSEILS DE PRÉPARATION

Égoutter, puis rincer à l'eau froide. Faire chauffer à feu moyen et accommoder selon le goût.

Quelques idées de dégustation

Chauds avec une sauce tomate douce ou pimentée ; froids dans une salade à l'accent mexicain avec du maïs, de l'oignon rouge, des tomates, du thon et des olives.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g :

Energie 425kJ/101kcal, matières grasses 0,6g dont acides gras saturés 0g, glucides 14g dont sucres 1,2g, fibres alimentaires 6,2g, protéines 7,2g, sel 0,6g.

Boîte conserve de 400 g - **1,46 €**



Mix d'haricots bio

Luce a réuni ici 4 légumineuses bio dans une même boîte : haricots rouges, pois chiches, petits haricots blancs et gros haricots blancs. Tous présentent une saveur tendre, croquante et prononcée. Une association originale et gourmande !

INGRÉDIENTS

Haricots rouges Kidney* (25%), pois chiches* (25%), petits haricots blancs* (25%), gros haricots blancs* (25%), eau, sel de mer.

*Issus de l'Agriculture Biologique



CONSEILS DE PRÉPARATION

Égoutter, puis rincer à l'eau froide. Faire chauffer à feu moyen et accommoder selon le goût.

Quelques idées de dégustation

Chauds avec une poêlée de légumes grillés ; froids dans une salade composée avec des tomates, du céleri branche, de l'échalote, des noix et noisettes...

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g :

Energie 339kJ/81kcal, matières grasses 0g dont acides gras saturés 0g, glucides 10g dont sucres 1g, fibres alimentaires 8,4g, protéines 4,9g, sel 0,9g.

Boîte conserve de 400 g - **1,46 €**



Les produits
LUCÉ sont
disponibles
exclusivement
en magasins
BIO



IDÉE RECETTE

BROWNIE

CHOCOLAT & HARICOTS ROUGES



Difficulté :
facile



Préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 à 20 minutes



Pour 4 personnes
(ou 8 parts)



DANS MON PANIER

- 240g de haricots rouges bio **LUCÉ** en conserve
- 50g de farine T.80 bio
- 30 g sucre complet de canne bio
- 10g d'huile d'olive bio
- 200g chocolat noir bio
- 100g de compote de pommes bio sans sucre ajouté



LA RECETTE

1. Dans un saladier, ajouter l'huile d'olive et le sucre. Mélanger vigoureusement.
2. Dans le bol d'un mixer, mettre les haricots rouges préalablement égouttés, la compote de pommes, la farine et verser la préparation liquide précédente.
3. Au bain-marie, faire fondre le chocolat noir.
4. Dans un saladier, verser la préparation aux haricots rouges et ajouter délicatement le chocolat fondu par-dessus. Mélanger.
5. Verser la préparation dans un moule préalablement huilé.
6. Cuire 15-20 minutes à 180°C.



Avenue des Alpes
26320 Saint-Marcel-lès-Valence
MARKAL.FR

Contacts presse : Agence MyBeautifulRP - 46 avenue des puits - 78170 LA CELLE SAINT CLOUD - 01 74 62 22 25 • Sophie Macheteau - sophie@mybeautifulrp.com - 06 65 41 85 77
• Georges Henriques - georges@mybeautifulrp.com - 06 59 56 83 65 • Margaux Lepetit - margaux@mybeautifulrp.com - 06 66 53 31 01 • Laura Cathelineau - laura@mybeautifulrp.com - 06 59 46 26 57 • Vanina Guet - vanina@mybeautifulrp.com - 07 61 51 21 22