



## Les petits pois sont des légumes. Vrai ? ou Faux ?

**Vrai !** Même si leur teneur en glucides est plus élevée que la majorité des autres légumes, elle reste nettement inférieure à celle des féculents.

Riche en fibres et contenant de la vitamine C, les petits pois sont bien des légumes et non des féculents.

	glucides	vitamine C	fibres
100 g de petits pois en conserve	8 à 10 g	8 mg	6 g
100 g de pâtes cuites	20 g	0	2 g