

Recettes faciles et économiques

à base de
légumineuses
normandes





Antenne de Caen
8, rue Germaine Tillion 14000 Caen
e.dasilva@fne-normandie.fr
02 31 38 25 60
www.fne-normandie.fr

Sommaire

AVANT-PROPOS	1
LES LÉGUMINEUSES : ELLES SONT FABULEUSES !	2
CONSEILS ET ASTUCES	3
RECETTES FACILES ET ÉCONOMIQUES	
 TARTINADES ET GRIGNOTAGES APÉRITIFS	5
Houmous irratable	
Houmous de betterave rouge	6
Pois chiches grillés aux épices	7
 SOUPES ET PURÉE	8
Velouté butternut et lentilles beluga	9
Velouté express pois chiches et carottes au cumin	10
Purée de pois cassé au thym	10
 PLATS	11
Lentilles Corail Coco Curry	
Mijoté de lentilles au lait de coco	12
 DESSERTS	14
Mousse au chocolat	
Fondant au chocolat et aux haricots rouges	16
Cookies chocolat aux pois chiches	17
QUIZ : TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR LES LÉGUMINEUSES DE NORMANDIE !	19
REMERCIEMENTS	22

Avant-propos

Selon le rapport Agrimonde (INRA/CIRAD, 2009), l'agriculture ne pourra nourrir les 9 milliards d'habitants de la planète en 2050, que si la consommation individuelle des produits d'origine animale ne dépasse pas 500 kcal/j, alors que la consommation en Europe de l'Ouest est supérieure à 1000 kcal/pers./jour. Grâce aux légumineuses, nous pouvons réduire notre consommation de protéines animales, tout en répondant à nos besoins journaliers. Les légumineuses sont donc une des solutions pour tendre vers un système alimentaire plus durable.

QU'EST-CE QU'UNE LÉGUMINEUSE ?

Légumineuse, n.f. : plante dont le fruit est une gousse consommée par l'homme ou les animaux d'élevage. En Normandie, nous cultivons par exemple :

- Des lentilles vertes, corail, beluga (noires), lentillons,
- Des haricots (blancs, verts ou rouges), flageolets,
- Des pois-cassés (verts ou jaunes), petits pois, pois chiches (jaunes ou noirs),
- Des fèves, féveroles.

Les légumineuses peuvent être consommées fraîches (petit pois, haricot, fève) ou sèches, on les appelle alors des légumes secs. L'avantage des légumes secs est leur longue conservation, évitant ainsi le gaspillage alimentaire.

En partenariat avec la DRAAF Normandie et dans le cadre du projet alimentaire territorial (PAT) de Caen Normandie Métropole, France Nature Environnement Normandie (FNE) a proposé en 2023 aux centres socioculturels de faire découvrir les légumineuses normandes à leurs usagers.

Ce livret a pour objectif de faire découvrir cet aliment sain, économique et écologique !



Atelier cuisine avec le collectif Croq' Légume à la Grâce de Dieu

Les légumineuses : elles sont fabuleuses !

Avec des apports nutritionnels exceptionnels, une empreinte écologique et des coûts de production très faibles, les légumineuses devraient être au coeur de notre alimentation.

BONNES POUR NOTRE SANTÉ



Riches en **PROTÉINES**
entre **20 et 40%**

Généreuses en **FIBRES**
jusqu'à **25%**

Faible teneur en **glucides**

Liées à une **alimentation équilibrée**, elles aident à prévenir l'obésité de type 2, les AVC et les maladies cardiovasculaires...

L'ANSES recommande une consommation régulière de légumineuses, au moins 2 fois par semaine.

ÉCONOMIQUES

Les légumineuses sont peu chères comparées à leurs valeurs nutritives.

Elles donnent un sentiment de satiété.



1 kg de **lentilles vertes locales**
= **5.69€**



1 kg de **poulet français**
= **12€**



PROTÉINES
VÉGÉTALES
ET
ANIMALES



Notre consommation de viande doit être réduite, entre autres, pour réduire les impacts environnementaux.



100g de boeuf haché cru
= **25,5g** de protéines



100g de lentilles sèches
= **25,4g** de protéines

Associer légumineuses et céréales permet à votre organisme de disposer de l'ensemble des acides aminés essentiels (les constituants de protéines).

MOINS D'IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX

La production et la consommation de légumineuses permettent de réduire les impacts environnementaux liés à l'alimentation humaine.



1 kg de **boeuf**
= **35,8kg** de CO2 rejeté



1 kg de **pois**
= **0,7kg** de CO2 rejeté



Favorise la **biodiversité**
et la fertilité des sols !

FACILE À CUISINER



Se conserve bien et longtemps

COMMENT LES CUISINER ?

Il est nécessaire de faire tremper les légumineuses pour réduire le temps de cuisson, améliorer la digestion et la disponibilité des nutriments.

Nous vous conseillons de les préparer en grande quantité, puis de les conserver au congélateur ou jusqu'à 3 jours au frais.

	TEMPS DE TREMPAGE	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMINEUSES SÈCHES		Cuisson à l'eau frémissante
Haricots rouges	12 heures	2 heures
Haricots blancs	12 heures	1 heure
Lentilles corail	Non	15 à 20 minutes
Lentilles vertes	Non	30 minutes
Lentilles beluga	Non	30 minutes
Pois chiches	12 heures	1 heure 30
Pois cassés	1 heure	45 minutes
Haricots mungo entiers	12 heures	25 minutes
Haricots mungo décortiqués	2 heures	25 minutes

- **Pour le trempage et la cuisson** : 2 à 3 volumes d'eau pour 1 volume de légumineuses.
- **Commencer la cuisson à froid** et n'ajouter le sel qu'à la fin.
- Ne réutilisez pas l'eau de trempage.
- **Pour faciliter la digestion et la cuisson**, vous pouvez ajouter, avant de les plonger dans l'eau, une cuillère à soupe de bicarbonate de soude.
- **Associer légumineuses et céréales** permet à votre organisme de disposer de l'ensemble des acides aminés essentiels (les constituants de protéines).



Conseils et astuces

	SAISON	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMINEUSES FRAÎCHES	Pas de trempage	Cuisson à l'eau frémissante
Haricots blancs	Juillet à octobre	30 minutes
Flageolets	Septembre à octobre	30 minutes
Petits pois	Avril à juillet	2 à 3 minutes
Pois gourmands	Juin à juillet	2 à 3 minutes
Fèves	Avril à juillet	5 minutes



Atelier ludique avec le collectif Croq' Légume à la Grâce de Dieu

Retrouvez plus de recettes en rejoignant le groupe Facebook de partage de recettes **“Légumineuses en folie”** !



Tartinades et grignotages apéritifs

Houmous irratable

INGRÉDIENTS



1 bol de pois chiches cuits, égouttés



1 cuillère à soupe de purée de sésame (tahin)



1 gousse d'ail



½ jus de citron



2 cuillères à soupe d'huile d'olive



1 pincée de sel



PRÉPARATION

1



Éplucher l'ail.

2

Dans un robot, mixer les pois chiches, l'ail et le citron.



3



Ajouter le sel, la purée de sésame et mixer de nouveau.

4

Si besoin, ajouter un peu d'eau pour une purée plus onctueuse.

5

Rectifier l'assaisonnement selon votre goût.

6

Ajouter l'huile d'olive et mixer de nouveau ou verser l'huile sur le houmous au moment de servir.



ASTUCES

Les pois chiches peuvent être remplacés par d'autres légumineuses : haricots rouges ou blancs, lentilles.

La purée de sésame peut être remplacée par d'autres purées ou poudres : noisette, arachide, tournesol, amande.

Le houmous peut être dégusté : sur des tartines de pain grillé, en accompagnement de crudités, de gressins, ou encore en verrines.

On peut remplacer l'huile d'olive par d'autres huiles vierges : colza, cameline, noix, noisette.

Recette de

Houmous de betterave rouge

INGRÉDIENTS



1 bol de pois chiches cuits et égouttés



1 cuillère à soupe bombée de purée de sésame (tahin)



260g de betterave rouge déjà cuite



2 gousses d'ail



1 jus de citron



1 cuillère à soupe de coriandre ciselée



4 cuillères à soupe d'huile d'olive



Sel et poivre



PRÉPARATION

1



Couper la betterave en dés.
Peler les gousses d'ail.

2

Mixer les pois chiches avec la betterave, l'ail et le jus de citron.



3

Ajouter la purée de sésame et l'huile d'olive.
Mixer à nouveau.



4



Saler et poivrer à votre convenance.



5

Décorer de coriandre fraîche ou tout autre aromate de votre choix.



ASTUCES

La betterave cuite peut être remplacée par d'autres légumes cuits : carotte, potimarron, blette, poivron rouge, ou par des aromatiques : ail des ours, basilic, coriandre, fanes de carottes, persil.

La purée de sésame peut être remplacée par d'autres purées ou poudres : noisette, arachide, tournesol, amande.

Recette de

Pois chiches grillés aux épices

INGRÉDIENTS



1 bol de pois chiches
cuits, égouttés



1 pincée de sel



½ cuillère à café
de cumin moulu



4 cuillères à soupe
d'huile d'olive

½ cuillère à café
de curcuma,
de curry
ou de chili

Optionnel : 1 pincée
de piment moulu



PRÉPARATION

1

220°C



Préchauffer le four
à 220°C.

2

Mélanger les pois chiches
avec l'huile, le sel et les épices.



3

Répartir sur une
plaque allant au four.



5

Laisser refroidir.
Déguster tiède ou
froid.

4

Faire rôtir environ 20 minutes en remuant à
mi-cuisson.



MES ÉPICES PRÉFÉRÉES



Recette de

Soupes et purées

Velouté butternut et lentilles beluga

INGRÉDIENTS (4 personnes)



1 courge butternut



200g de lentilles beluga sèches et rincées



1 gousse d'ail



1 oignon



1 pincée de sel et de poivre

Optionnel : 20 cL lait de coco, cumin ou curry, graines de courge



PRÉPARATION

Optionnel : Faites tremper les lentilles 30 min dans 3 fois leur volume d'eau froide. Égouttez les lentilles. Ne consommez pas l'eau de trempage.

1



Épluchez et coupez en morceaux le butternut (en dés), l'oignon et l'ail.

2

Dans une casserole d'eau bouillante, ajoutez tous les ingrédients, y compris les lentilles égouttées – le niveau d'eau doit juste recouvrir le tout. Retirez de l'eau si besoin. Laissez cuire pendant une vingtaine de minutes.



3

Goûtez le butternut et les lentilles, elles ne doivent plus être croquantes. Si c'est le cas, prolongez la cuisson de 10 min et goûtez de nouveau.

4

Retirez et réservez 1/3 d'eau de cuisson. Ensuite, mixez le tout jusqu'à obtenir la texture d'un velouté. Si vous souhaitez davantage d'onctuosité, ajoutez de l'eau de cuisson.



5

Salez et poivrez.



6

Servez le velouté dans une assiette creuse et versez un peu de lait de coco.



Optionnel : vous pouvez rajouter des épices (ex : cumin ou curry) et/ou des graines de courge.

Velouté express pois chiches et carottes au cumin



INGRÉDIENTS (2 personnes)



220 g de pois chiches cuits



2 carottes



50cL de bouillon de légumes (maison ou en cube)



1 petit oignon



1 gousse d'ail



1 cuillère à café de cumin en poudre



1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Sel



Poivre

PRÉPARATION

1



Éplucher et couper les carottes en petites rondelles.

Éplucher et couper l'oignon.

Éplucher et presser l'ail.

2

Dans une casserole, faire revenir l'oignon avec l'huile d'olive.

Quand il devient translucide, ajouter la gousse d'ail ainsi que les carottes.

Faire revenir 2 minutes à feu moyen.



3

Préparer 50cL bouillon (maison ou reconstitué avec un cube).



4

Rincer les pois chiches déjà cuits. Égoutter.



5

Ajouter le bouillon dans la casserole, les pois chiches et le cumin. Laisser mijoter à feu doux 20 minutes.



6

Goûter les carottes, elles ne doivent plus être croquantes. Si c'est le cas, prolonger la cuisson de 10 min et goûter de nouveau.

7

Mixer le tout, jusqu'à obtenir un velouté lisse et onctueux. Rectifier l'assaisonnement et servir chaud.



Purée de pois cassés au thym

INGRÉDIENTS (2 personnes)



250g de pois cassés secs



2L de bouillon de légumes (maison ou en cube)



1 cuillère à café de thym



1 pincée de piment d'Espelette



1 cuillère à soupe d'huile d'olive



PRÉPARATION

1

Faites tremper les pois cassés 1h00 dans 3 fois leur volume d'eau froide. Égouttez. Ne consommez pas l'eau de trempage.



2

Préparez 2L de bouillon de légumes.



3

Mettez les pois cassés dans le bouillon de légumes. Faites bouillir puis baissez légèrement le feu et laissez cuire 40 minutes à petite ébullition.



4

Goûtez les pois cassés, elles ne doivent plus être croquantes. Si c'est le cas, prolongez la cuisson de 10 min et goûtez de nouveau.

5

Égouttez. Gardez une partie de l'eau de cuisson.

6

Dans le bol du blender, mettez les pois cassés cuits, 50 ml d'eau de cuisson et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Mixez.



7

Saupoudrez de thym, de piment d'Espelette et servez immédiatement.



Plats

Lentilles Corail Coco Curry

INGRÉDIENTS (4 personnes)



200g de lentilles corail sèches



2 cuillères à café de poudre de curry



1 boîte de conserve lait de coco 400 ml



1 boîte conserve de tomate 400 ml (ou tomate fraîche de juin à octobre)



1 pincée de sel



PRÉPARATION

1

Rincer les lentilles (jeter l'eau de rinçage).



2

Prendre une casserole assez grande, y mettre les lentilles, verser le contenu des boîtes de conserve : lait de coco et tomate.



3

Faire chauffer la casserole, feu moyen, puis doux, remuer régulièrement et ajouter un peu d'eau lorsque cela devient trop collant (en rinçant les boîtes de conserve par exemple).



Laisser chauffer environ 20 min.

4

Assaisonner avec le curry et une pincée de sel.



S'associe très bien avec du riz semi-complet !

Et encore meilleur réchauffé.

Mijoté de lentilles au lait de coco

INGRÉDIENTS (4 personnes)



200g de lentilles vertes
ou corail sèches ou cuites



1 courgette ou 1
tranche de courge



2 gousses d'ail



1 oignon



4 tomates
fraîches, séchées
ou en conserve



1 chou
rave ou 1
navet



1 poivron rouge
ou 1 cuillère à
café de paprika



1 carotte



400mL lait
de coco



1 cuillère à
soupe de curry



1 bouquet aromatique
ou 1 cuillère à soupe
d'herbes de Provence



1 pincée de
sel et de
poivre



4 cuillères à soupe
d'huile d'olive, de
sésame ou de coco



PRÉPARATION

Si vous utilisez des lentilles en conserve, égouttez-les et passez directement à l'étape 4.

1

Faire tremper les lentilles 30 min dans
3 fois leur volume d'eau froide. Ne pas
consommer l'eau de trempage.



2

Égoutter et rincer les lentilles avant de
les verser dans une casserole.



3

Couvrir d'eau (1 cm au-dessus des
lentilles) et porter à ébullition. Une fois
l'eau bouillante, baisser le feu et laisser
cuire encore 5 à 10 minutes avec un
couvercle. Une fois que les lentilles sont
gonflées et un peu croquantes, éteindre
le feu.

4

Laver et couper les légumes en dés
et les mettre de côté. Peler l'oignon,
le couper en dés.



5

Faire revenir l'oignon avec de l'huile
dans une poêle.
Ajouter le poivre, et le curry.



6

Ajouter les légumes aux oignons cuits. Mélanger. Couvrir et laisser cuire pendant environ 10 à 15 minutes en mélangeant régulièrement.



7

Ajouter le lait de coco, les herbes hachées, le sel et les lentilles égouttées. Couvrir et laisser cuire pendant environ 5 minutes. Prolongez la cuisson de 10 min si les carottes sont encore croquantes. Et répétez.



Dégustation et distribution de paniers solidaires avec l'association Graine de Folie

Recette de

Desserts

Mousse au chocolat



INGRÉDIENTS (4 personnes)



100g de
chocolat noir



135g de jus de
pois chiches
(aquafaba)



1 cuillère à
soupe de purée
d'amande



2 cuillères à
café de sucre

PRÉPARATION

1

Sur une planche, concasser le chocolat noir, puis le verser dans un saladier.



2

Faire fondre le chocolat au bain-marie.



3

Lorsqu'il a presque fini de fondre, retirer le saladier de la casserole et continuer de mélanger.



4

Ajouter la purée d'amande et bien mélanger.



5

Dans un autre saladier, monter le jus de pois chiches au fouet électrique. **Quand il commence à prendre**, ajouter le sucre. Continuer de fouetter jusqu'à obtenir une mousse légère.



6

Verser la moitié de la mousse dans le chocolat et mélanger en soulevant délicatement.



Ajouter la seconde moitié de la mousse et continuer à mélanger délicatement.

7

Verser dans 4 coupes et laisser prendre minimum deux heures au réfrigérateur ou 10 à 20 min au congélateur.



ASTUCES

L'AQUAFABA

Récupérer le jus d'une grande boîte de pois chiches.

Ou bien :

Après avoir fait tremper les pois chiches une nuit, les rincer puis les faire cuire dans environ 2 fois leur volume d'eau. Laisser les pois chiches refroidir dans leur jus de cuisson, puis stocker au frigo jusqu'au lendemain. En refroidissant, le liquide va se gélifier légèrement.



Atelier découverte au centre socio-culturel de la Guérinière avec La Bar'Acc

Recette de

Fondant au chocolat et aux haricots rouges



INGRÉDIENTS



250g d'haricots rouges
cuits et égouttés



50g de lait (ou 50mL)



2 œufs



150g de
chocolat noir



4 cuillères à soupe de
sucre ou 2 cuillères à
soupe de sirop d'agave



½ sachet de
levure chimique

Optionnel : 2 poignées de
noisettes
1 poignée de pépites de
chocolat

PRÉPARATION

1

Préchauffer le four
à 180°C.



2

Rincer les haricots et les
placer dans un mixeur
avec le lait et les œufs.



3

Faire fondre le chocolat au
bain-marie.



4

Ajouter le chocolat, le sirop
d'agave et la levure au
reste de la préparation.



5

Verser le mélange dans un moule (de préférence
en silicone pour éviter que le gâteau accroche).



6

Optionnel : décorer de quelques
noisettes concassées et de pépites de
chocolat.



Enfourner pour 30 minutes.

Cookies chocolat aux pois chiches

INGRÉDIENTS (15 COOKIES)



250g de pois chiches cuits et égouttés



125g de purée d'amandes ou de cacahuètes non salée



100g de sucre



50g de crème végétale ou lait



Vanille (sachet de sucre vanillé ou graines d'une demi-gousse)



50g de pépites de chocolat



1 cuillère à café de levure chimique



30g de farine (blé ou pois chiche)



2 cuillères à soupe d'huile végétale



PRÉPARATION

1

Préchauffez votre four à 180°C soit thermostat 6.



2

Égouttez les pois chiches et versez-les dans le bol de votre mixeur avec la vanille puis mixez pour réduire les pois chiches en purée.



3

Ajoutez à la préparation la purée d'amandes (ou de cacahuètes), le sucre, la farine, la levure chimique, le lait (ou crème végétale) et l'huile puis mixez le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.



4

Versez la préparation dans un bol, ajoutez-y les pépites de chocolat puis mélangez.



5

Déposez vos cookies sur une plaque recouverte de papier cuisson puis enfournez 15 minutes à 180°C.



6

Laissez refroidir avant de déguster.

Quiz : testez vos connaissances sur les légumineuses de Normandie !

QUESTION N°1

Qu'est-ce qu'une légumineuse ?

- A** Un petit légume lumineux
- B** Une plante qui produit des graines comestibles sèches
- C** Une céréale riche en protéines

QUESTION N°2

Nommer les légumineuses illustrées :



QUESTION N°3

Entourer les légumineuses

- 1** Carotte
- 2** Pois chiche
- 3** Radis
- 4** Lentille
- 5** Fève
- 6** Pomme de terre
- 7** Haricot blanc
- 8** Haricot rouge
- 9** Pois cassé
- 10** Salade

QUESTION N°4

À protéines égales, les lentilles sont deux fois plus chères qu'un steak.

- A** Vrai
- B** Faux

QUESTION N°5

Pour être en forme et faire le plein de protéines, il faut manger des légumineuses avec des céréales complètes.

- A** Vrai
- B** Faux

QUESTION N°6

Pour avoir une alimentation équilibrée, il est conseillé de consommer de la viande :

- A** 2 fois par jour
- B** 2 fois par semaine

QUESTION N°7

Avec une alimentation équilibrée, les légumineuses aident à prévenir :

- A** 0 maladie
- B** 1 maladie
- C** 4 maladies



Atelier cuisine avec le collectif Croq' Légume à la Grâce de Dieu

Réponses

QUESTION N°1

B Une plante qui produit des graines comestibles sèches

QUESTION N°2

Lentilles
beluga

Lentilles
vertes

Pois
chiches

Haricots
rouges

Haricots
blancs

Pois
cassés

Féveroles

Lentilles
corail

Fèves

Lentillons

Haricots
mungo

Pois
chiches
noirs

Pois
cassés
jaunes

Haricots
verts

Flageolets

QUESTION N°3

1 ~~Carotte~~

6 ~~Pomme de terre~~

2 Pois chiche

7 Haricot blanc

3 ~~Radis~~

8 Haricot rouge

4 Lentille

9 Pois cassé

5 Fève

10 ~~Salade~~

QUESTION N°4

B Faux, elles sont 2 fois moins chères.

QUESTION N°5

A Vrai, pour assimiler les protéines apportées par les légumineuses il faut les mélanger à des céréales complètes.
Exemples de sources céréales complètes : pain complet, riz complet, farine de blé complet.

QUESTION N°6

- B** 2 fois par semaine.
L'ANSES* recommande de manger de la viande 2 fois par semaine maximum.
(hors poulet)
*Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

QUESTION N°7

- C** 4 maladies
Les légumineuses aident à prévenir l'obésité, le diabète de type 2, les AVC et les maladies cardiovasculaires (FAO).

Quelle légumineuse êtes-vous ?

Comptez vos points pour le découvrir.



Entre 0 et 3 points : Le lentillon en devenir



Entre 4 et 6 points : La fève super fraîche



7 points : Le haricot magique

Pour aller plus loin

L'équipe du pôle éco-consommation de France Nature Environnement Normandie vous conseille ces livrets recettes gratuits :

Recettes des 4 saisons à base de légumes et légumineuses - Good Planet

<https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/1768-recettes-des-4-saisons-a-base-de-legumes-et-legumineuses-9791029709593.html>

Un coup de fourchette pour le climat - Le Réseau Action Climat

<https://reseauactionclimat.org/wp-content/uploads/2017/04/Un-coup-de-fourchette-pour-le-climat-.pdf>



Remerciements

Notre association tient à remercier ses partenaires sans qui rien n'aurait été possible :

- Le plan de relance et le **Plan National pour l'Alimentation**
- La **DRAAF Normandie**
- Le PAT de **Caen Normandie Métropole**
- **Florence Viot** et **Célia Pommier**, volontaires en Service Civique au **CREPAN**
- Les **centres socio-culturels** de la Grâce de Dieu, la Folie-Couvrechef et la Guérinière
- Le collectif **Croq'Légume**
- L'association **Graine de Folie**
- La **BAR'ACC**, Tiers-Lieux Rive Droite - Accorderie Caen
- Le producteur **Le Cœur des champs**
- Mathieu GAMBON, l'**Agence Souffle**
- Alice BESNIER, **graphiste et web designer**

SOURCES

France 3 (2019, 7 janvier)

Consommation : quel est l'impact écologique d'un steak ? Franceinfo.

Food and agriculture organization (2016)

LES Légumineuses et la biodiversité

WWF (2017, 9 novembre), Pour le même prix, manger mieux tout en réduisant notre impact sur la planète, c'est possible ! (communiqué de presse)

« Les choses sont claires : l'avenir de l'alimentation humaine appartient aux légumineuses. »

Jean-Marie PELT, biologiste

Réalisé en 2023 avec le soutien financier du Plan de relance





**FRANCE NATURE
ENVIRONNEMENT**

NORMANDIE

Antenne de Caen

8, rue Germaine Tillion 14000 Caen

e.dasilva@fne-normandie.fr

02 31 38 25 60

www.fne-normandie.fr