

LÉGUMINEUSES, LÉGUMES SECS ...

C'EST DÉLICIEUX ET BON POUR NOTRE SANTÉ.

Elles sont sources d'énergie, de fibres, de minéraux et de vitamines (B1, B2, B3, B9 et E).

Il est conseillé d'en consommer au moins 2 fois par semaine.

LEURS QUALITÉS :

- Elles contiennent des protéines : 10 à 12g par portion de 130g de lentilles, 9g pour les haricots blancs, 7g pour les fèves. Elles permettent donc de réduire la consommation de viande.
- Elles sont économiques - de 3 à 4 euros/Kg.
- Elles « augmentent la satiété, réduisent l'absorption des graisses et améliorent le contrôle de la glycémie » selon Caroline Rio, diététicienne.
- Elles contribuent à la bonne santé de notre flore intestinale grâce à leurs fibres.



Mais... Comment bien les digérer ?

Certaines personnes souffrent de ballonnements ou de flatulences. Cela est dû à l'épaisseur de leur peau. Pour y remédier, les faire tremper la veille dans de l'eau froide (que l'on jettera), ne pas saler l'eau en début de cuisson sinon le grain a tendance à durcir, faire durer la cuisson.

On les trouve aussi en conserve, cuites au naturel. C'est pratique, rapide, il suffit de les rincer avant de les accommoder.

LES LENTILLES.



Originaires du Moyen-Orient, c'est l'un des plus anciens légumes cultivés : brunes, vertes, blondes ou rouges, dites « corail », elles se conservent très bien -au moins 2 ans- à l'abri de la lumière. Les lentilles corail cuisent rapidement et sont très digestes, car débarrassées de leur peau.

LES HARICOTS.



Rouges, noirs ou blancs, faites-les cuire de 35 à 50 mn selon l'usage que vous voulez en faire : salade, chili ou soupe. La cuisson à la vapeur conserve toute leur saveur. On peut les servir, revenus à la poêle avec des oignons, et ils se marient très bien avec des agrumes.

LES POIS CHICHES.



Ils se cuisent de 1h à 1h30 dans de l'eau bouillante. On les mange entiers ou en purée, en salade, dans le couscous ou même dans un gâteau... On peut enlever leur peau pour les rendre plus digestes.

LES POIS CASSÉS.

Ils se consomment surtout en purée ou en soupe.

LES FÈVES.

Il en existe plusieurs variétés de grosseur et de couleur différentes. Les fèves doivent être débarrassées de la peau épaisse qui les entoure. Elles sont délicieuses en purée, en salade avec de la ciboulette ou ajoutées à une jardinière de légumes frais, idéales dans une salade composée.

SOURCES :

- ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail)
- Caroline RIO, diététicienne, coauteur de « Savez-vous goûter...les légumes secs ? » (Ed. Presses de l'EHESP)