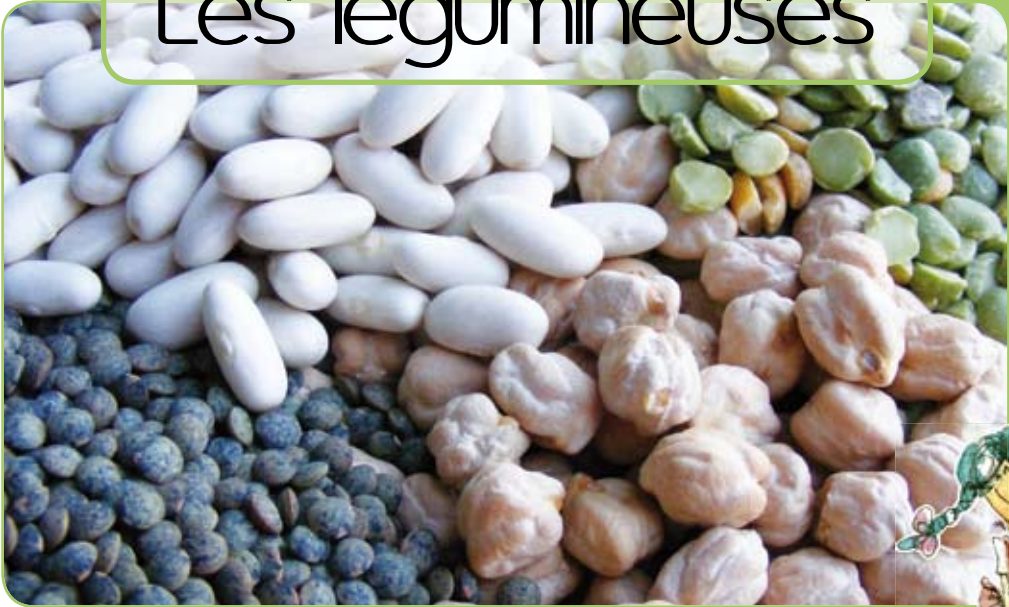


Les légumineuses



Pois, lentilles, haricots secs sont délaissés, sûrement parce qu'ils demandent un peu d'**anticipation**. Ils sont pourtant riches en **sucres lents**, en **fibres**, en **minéraux**, et en **protéines**.

Consommés en même temps que les céréales, les légumes secs apportent plus de protéines que le même poids de viande, mais aussi **plus de nutriments**, et **moins de graisses**.

Le cumin, la sauge, l'algue kombu, facilitent leur digestion. On peut ajouter aussi du bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson.

A part les lentilles et les pois cassés qui peuvent être cuits directement, **réhydratez-les impérativement** en les trempant dans de l'eau salée (pour éviter la fuite des minéraux), pendant au moins 5 ou 6h, puis jetez l'eau de trempage, pour éliminer une partie de l'amidon responsable des fermentations si désagréables.

On peut les tremper 12h, puis les laisser humides 24h à 72h avant cuisson, pour **les faire un peu germer**, ce qui en améliore la digestibilité, en raccourcit la cuisson et en décuple les qualités nutritives.

Cuisez-les en démarrant à l'eau froide avec un oignon, une feuille de laurier ou de sauge, du poivre, une algue kombu, épices, carotte. Salez en fin de cuisson.

On les trouve aussi parfois sous forme de **flocons**, très rapides à cuire, idéaux pour incorporer dans les soupes (flocons d'azukis, de pois cassés, de pois-chiches). Et parfois aussi en **farines** (pois-chiches, lentilles, azukis, soja) pour confectionner des sauces, des galettes...

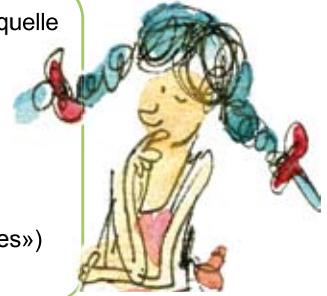
«Finement passées au mixer, elles deviennent des petites sauces froides délicieuses. Elles peuvent se manger aussi juste en salade ou en terrine...»

Les légumineuses c'est quoi ?

Ce sont des graines, qui sont extraites de la gousse dans laquelle elles poussent, et qui sont ensuite séchées.
Pour les consommer, il faut les réhydrater.

On trouve :

- les **lentilles** (oranges, vertes, brunes, noires) et lentillons
- les **haricots secs** (rouges, noirs, blancs, roses, flageolets, cornilles, azukis, coco, tarbais, mungos etc)
- les **pois** (cassés, chiches, soja et autres variétés « ethniques »)
- les **fèves** et les **lupins**



POURQUOI EN MANGER ?

Parce qu'ils apportent :

- des **sucres lents** (donc de l'énergie) qui se libèrent très lentement dans le sang, d'où un très bon « index glycémique.
- des **fibres**
- des sels **minéraux** (calcium, fer)
- des **protéines**

Parce qu'**en bio**, ils servent d'**engrais verts** aux agriculteurs bio, qui les utilisent dans leurs rotations. En effet les légumineuses captent l'azote atmosphérique et en enrichissent le sol. Manger des légumineuses, c'est donc d'une certaine façon soutenir l'**agriculture biologique**.

POUR REMPLACER LA VIANDE

L'association **céréale-légumineuse** est **plus dense en protéines que la viande** : 20% de protéines dans la viande, contre 8 à 15% dans les céréales, et 22 à 25% dans les légumineuses (jusqu'à 35 et 40 % pour le soja). En privilégiant cette association, on a un apport en **fibres** et en certains **minéraux** qu'on ne trouve absolument pas dans la viande, on trouve aussi de l'amidon, **fournisseur d'énergie**, des sels minéraux - notamment de la silice, indispensable à la fixation des minéraux -, et des **oligo-éléments** variés, des **vitamines B** indispensables au bon déroulement des métabolismes »

TROIS EN UN

Lorsque vous prenez le temps de cuire des légumineuses, **faites en beaucoup**.

1er jour, vous les mangez chauds avec des céréales et des légumes de saison,

3ème jour : en vinaigrette en entrée avec du pain, puis des légumes cuits

5ème jour : le reste dans la soupe, ou bien en purée froide dans des sandwiches aux crudités, ou bien en boulettes type « falafel ».

Oui, mais si je ne les digère pas bien ?

Suivez nos conseils de **trempage**, **prégermination** et **cuisson** au recto de cette fiche.

Et mangez-en en **petites quantités**, comme pour le cous-cous : environ 50% de légumes, 35-40% de céréales et 10-15% de légumineuses. Et mâchez bien !



Soupe de lentilles à la badiane

Lentilles et badiane font très bon ménage. Et puis j'aime les soupes non mixées... Celle-là, certains en ont pris trois fois !



La badiane s'achète dans tous les commerces bio, ainsi que chez les herboristes



Ingrédients

- 1 grand bol de lentilles
- 2 étoiles de badiane
- 1 cs de graines d'anis
- 2 ou 3 grains de poivre
- 1 oignon
- 2 carottes
- 3 pommes de terre
- 1/4 céleri-rave
- 2 poireaux
- Sel au céleri
- de l'eau

Méthode

Démarrez la cuisson des lentilles à l'eau froide. Au premier bouillon, égouttez.

- Préparez les légumes : épluchez carottes, pommes de terre et céleri, coupez-les en dés, nettoyez les poireaux et coupez-les en tronçons, réservez-les sur une assiette

- Dans un faitout, faites chauffer de l'huile de tournesol, ajoutez deux étoiles de badiane, 1cs de graines d'anis, deux ou trois grains de poivre, un oignon haché, laissez les saveurs imprégner la matière grasse.

- Ajoutez ensuite les carottes, les pommes de terre, le céleri rave, les poireaux, saupoudrez de sel au céleri si vous en avez, ajoutez les lentilles, mouillez avec de l'eau bouillante, salez, et laissez cuire environ 45 minutes.

- Le bouillon doit être très parfumé, si ça n'est pas le cas, faites-y infuser plus d'anis.

Coulis de lentilles corail

Vite fait, pour accompagner des légumes et des céréales !

Mettez environ **1 bol de lentilles corail** dans une casserole, avec **1 petit oignon** entier (pelé), **1 gousse d'ail**, éventuellement **1 lanière d'algue kombu**, **1cc de gros sel**, du **poivre**.

Couvrez d'eau et faites cuire doucement 20 min, rajoutez de l'eau si elle est toute absorbée. On peut mettre des **épices** (cumin, curry), un peu de **sauce tomate**...

Selon la quantité d'eau ajoutée, on a une purée... ou un coulis, cela dépend de l'utilisation que vous voulez en faire.



Houmous de lentilles corail



*Inspirée de la cuisine moyen-orientale, cette recette se fait traditionnellement avec des pois-chiches, mais les **lentilles corail** cuisent en 20 minutes sans trempage, c'est donc plus rapide !*

Cuisez les **lentilles** comme dans la recette du coulis, au naturel et sans trop d'eau. Quand elles sont froides, mixez-les avec du **jus de citron**, de l'**huile de sésame**, un peu **d'ail**. Assaisonnez bien. C'est absolument délicieux pour accompagner des crudités, ou dans un sandwich végétarien!

Confiture d'azukis : koshi-an

Une étonnante recette japonaise ! Si vous aimez la crème de marrons, cette douceur est pour vous, car elle y ressemble étrangement...

Faites tremper un bol de **haricots rouges azukis** toute une nuit. Cuisez-les à l'eau. Au premier bouillon, jetez l'eau (pour éliminer une certaine âcreté), et recouvrez à nouveau d'eau. Laissez cuire jusqu'à pouvoir écraser les haricots entre les doigts, soit environ 45 minutes. Avec des flocons, ça marche sûrement aussi, mais je n'ai pas testé, ce serait vraisemblablement plus rapide !



Ajoutez alors **un bol de sucre en poudre** (plutôt un sucre clair), et remuez environ 15 minutes. Laissez refroidir cette délicieuse purée sucrée.



Personnellement, je la sers avec des petites crêpes de farine de riz et de sarrasin, et un coulis de gingembre, du gingembre râpé que je fais confire dans un sirop de sucre. C'est fort, mais c'est bon !