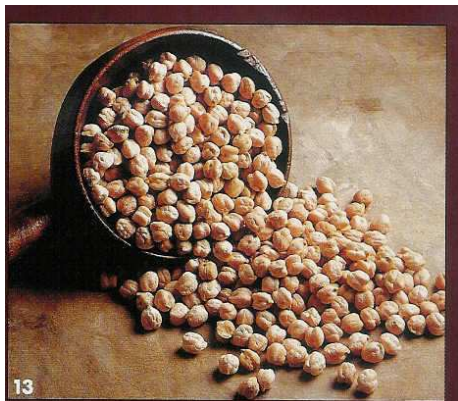


Cuisine végétarienne : les légumineuses

– Une rubrique coordonnée par Françoise Degenne –



DE L'INTÉRÊT DES LÉGUMINEUSES



L'intérêt nutritionnel des légumineuses contribue à la diversité requise pour assurer un bon équilibre alimentaire. En effet, fèves, haricots, lentilles, pois cassés, pois chiches, soja représentent une source protéique des plus intéressantes : 25 % pour les lentilles et jusqu'à 40 % pour le soja jaune consommé principalement sous forme de tofu. Associées aux céréales (pain, pâtes, riz, quinoa, orge, maïs, sarrasin etc.), les légumineuses permettent d'améliorer la qualité protéique en combinant harmonieusement leurs acides aminés. Cela s'appelle la complémentation. Seul, le soja jaune apporte une protéine complète.

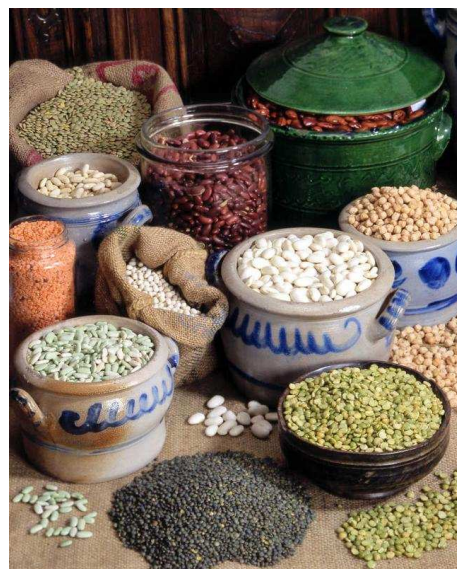
Par ailleurs les légumineuses contiennent en bonne quantité les indispensables minéraux tels que calcium, fer, magnésium et phosphore qui permettent la construction et le maintien de tous nos tissus, ainsi que des vitamines : A, plusieurs du groupe B et C indispensables à notre métabolisme.

Elles sont aussi source d'énergie : environ 340 calories pour 100 g mais rien à craindre pour la ligne si les légumineuses ne sont pas mangées en excès.

Leur présence dans nos assiettes ne devrait pas être négligée apparaissant supérieures aux produits animaux car elles ne contiennent pas de cholestérol, pas d'acides gras saturés, peu de purines (0,075 % contre 0,25 pour la viande).

Les légumineuses sont souvent accusées de provoquer des flatulences. Il est possible d'éviter cet inconvénient en effectuant un trempage de plusieurs heures, suivi d'un rinçage et d'une cuisson avec des plantes aromatiques. La cuisson doit être assez longue pour que les légumineuses deviennent fondantes. Enfin une bonne insalivation et une mastication efficace et ces désagréments disparaissent.

Cuites ou germées, elles seront débarrassées des substances nocives présentes dans les graines crues et entreront alors dans la réalisation de plats chauds, de purées, de soupes, de salades, de pâtés etc.



Enfin, un aspect non négligeable en temps de crise : leur coût.

Sachant que les besoins minimum en protéines prônés par l'OMS sont de 0,5 g par kg de poids et par jour (*), un homme de 80 kg aura donc besoin de 40 g par jour et cela lui coûtera environ :

- 0,60 euros en ne mangeant que des pâtes
- 1 euro en ne mangeant que des lentilles
- 2,85 euros en ne mangeant que du blanc de poulet et 7 euros en ne mangeant que du steak.

L'association riz et lentilles lui coûtera seulement 0,70 euros et lui permettra de profiter pleinement de ses apports équilibrés et de sa richesse nutritionnelle. Alors n'hésitons plus et invitons plus souvent les légumineuses à notre table !

(*). Claude Aubert et Nicolas Le Berre, *Faut-il être végétarien ?* P. 53 – Terre Vivante, 2007.

Légumes secs et protéines

Les légumes secs (haricots secs, lentilles, pois secs, fèves, pois chiches) contiennent autant - sinon plus - de protéines que la viande, les œufs ou le poisson : soja 35% ; lentille 25% ; pois cassé 24% ; pois chiche 20% ; bœuf 17% ; œuf 13%. Source : <http://www.demain-la-terre.net/Mangez-des-legumineuses>.

Pour aller plus loin :

- Fèves et pois de Chantal et Lionel Clergeaud, éditions Équilibre Aujourd'hui
- Les protéines végétales de Chantal et Lionel Clergeaud, éditions Cheminements

D'où viennent nos légumineuses ?

Si l'on veut, autant que possible, consommer bio et local, il faut lire les étiquettes et là, la surprise peut être de taille ! De grandes marques bio proposent des lentilles corail ou blondes de Turquie, des lentilles « Beluga » et des pois cassés du Canada, du soja vert et des haricots blancs et rouges de Chine... Par conséquent, il est préférable de se renseigner pour savoir quelles légumineuses sont produites dans notre région et explorer les marchés pour trouver des producteurs. Car différents légumes secs sont cultivés en France, notamment en Charente par le GIE Ferme de Chassagne*, qui propose des flageolets, haricots blancs, noirs, rouges, des lentilles vertes, des pois cassés et des pois chiches. Les spécialités régionales existent aussi, ne serait-ce que les lentillons de Champagne, les lentilles vertes du Berry ou du Puy-en-Velay...

* <http://www.giefermedechassagne.fr/>



Recettes d'Anne Brunner

<http://blogbio.canalblog.com>

EN PRATIQUE

Quelques conseils pour se familiariser avec les légumineuses :

- pour varier les plaisirs, achetez des légumes secs plutôt que des conserves. Et faites vos achats dans les magasins bio : vous y trouverez, en vrac ou en conditionnements, le plus grand choix de légumes secs, à un prix au kilo très accessible ;
- faites tremper les légumes secs une nuit dans une grande quantité d'eau avant de les faire cuire. Si vous disposez de plus de temps, vous pouvez les égoutter et les laisser germer une journée supplémentaire. Ces deux opérations facilitent et raccourcissent la cuisson ;
- utilisez un grand volume d'eau pour les légumes secs entourés de leur peau (haricots, pois chiches, lentilles brunes). Pour les graines dépelliculées (lentilles corail, pois cassés), qui se défont à la cuisson, ajustez la quantité d'eau selon la consistance que vous souhaitez obtenir (de 2 à 4 fois leur volume d'eau).
- ajoutez un petit truc en plus, pour la digestion : une épice ou une herbe carminative (sauge, sarriette, ail, oignon, marjolaine, thym...) ou un tronçon d'algue brune ;
- salez après la cuisson.



	<i>Trempage</i>	<i>Temps de cuisson approximatif</i>
Lentilles corail	Non	20 minutes
Lentilles vertes, brunes et lentillons rosés	Non	25 minutes
Pois chiches	Oui	1 heure
Haricots secs	Oui	45 minutes environ
Pois cassés	Oui	45 minutes environ

MAYONNAISE DE LENTILLONS ROSÉS À LA SAUGE

Pour 4 à 6 personnes

- 100 g de lentillons rosés (une variété de lentilles très douces, typique de Champagne)
- 10 feuilles de sauge
- ½ cuillerée à café de sel
- 1 verre d'huile de colza vierge de première pression à froid
- Pour les toasts : une courgette ou un concombre

Dans une cocotte, couvrir les lentillons d'une grande quantité d'eau. Ajouter les feuilles de sauge et laisser mijoter à couvert pendant 25 minutes.

Égoutter les lentilles. Les mixer avec le sel et l'huile, ajoutée progressivement, jusqu'à obtenir une crème beige. Réserver au frais.

Servir avec du pain ou sur des toasts constitués de rondelles de courgette ou de concombre.

Variante : les lentillons rosés sont une variété de lentilles très douces, typique de Champagne. A défaut, vous pouvez réaliser cette recette avec des lentilles brunes ou vertes. Choisissez une huile vierge pressée à froid, que vous apprécierez pour sa saveur.



SALADE DE HARICOTS NOIRS AU MELON

Pour 4 personnes

- 75 g de haricots noirs
- 1 tronçon d'algue kombu
- la moitié d'un melon
- 1 oignon
- quelques feuilles de menthe
- sel aux herbes
- vinaigre balsamique, huile d'olive

La veille, faire tremper les haricots noirs pendant une nuit.

Le jour J, à l'avance, faire cuire les haricots dans un grand volume d'eau, avec un tronçon d'algue kombu. Lorsqu'ils sont tendres, les égoutter et les laisser refroidir.

Couper le melon en petits quartiers ou en billes (avec une cuillère parisienne). Hacher finement l'oignon et la menthe.

Réunir tous les ingrédients dans un saladier. Assaisonner d'un trait de vinaigre balsamique et d'huile d'olive. Réserver au frais quelques instants.



BOULGOUR VAPEUR AUX LÉGUMES VERTS

Pour 4 personnes

- 100 g de pois chiches
- 1 tronçon d'algue kombu
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons
- 1 courgette

- 250 g de blettes
- 100 g de haricots verts
- ½ bouquet de persil
- 1 cuillerée à café de ras-el-hanout (le mélange d'épices du couscous)
- ½ litre d'eau
- 200 g de boulgour fin
- 1 pincée de sel
- 1 tasse d'eau (250 ml)
- huile d'olive

La veille, faire tremper les pois chiches une nuit.

Le jour J, faire cuire les pois chiches dans un grand volume d'eau, avec un tronçon d'algue kombu. Lorsqu'ils sont tendres, les égoutter.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Faire revenir les oignons et la courgette coupés en morceaux. Ajouter les blettes, les haricots verts, le persil haché, le ras-el-hanout puis l'eau. Couvrir et laisser mijoter.

Placer le boulgour dans un saladier. Le saler. Chauffer une tasse d'eau et la verser sur le boulgour. Laisser imbiber quelques instants.

Dans la cocotte, poser ensuite un panier vapeur au dessus des légumes. Y verser le boulgour qui poursuit sa cuisson à la vapeur, sous le couvercle. Servir avec un filet d'huile d'olive.

Bon à savoir : si vous n'avez pas de panier vapeur ajusté à votre cocotte, vous pouvez utiliser le panier de votre cocotte minute posé sur son trépied ou une « marguerite », un panier vapeur adaptable à toutes les casseroles et vendu à prix modique dans les rayons ustensiles de cuisine.

Le boulgour s'égrènera ainsi parfaitement et prendra les arômes du ras-el-hanout.

