



2^{IEME} BILLET DIETETIQUE CONFINE : LES TRESORS DES LEGUMES SECS

Pour compléter la rubrique « aliments qui se gardent », voici le tour des **légumes secs**, appelés aussi légumineuses.

Ce sont des aliments qu'on avait un peu délaissés, mais qui reviennent dans nos assiettes à tendance plus végétale.

Les légumes secs sont la base de l'alimentation dans beaucoup de pays. Il en existe de multiples variétés de formes, couleurs, tailles.



En voici quelques-unes :

- **Les lentilles** : les vertes du Puy (clin d'œil à Florence !), les blondes d'Amérique du sud, du Canada, les corail d'Inde, d'Afrique du Nord, du Moyen-Orient, les noires du Canada
- **Les haricots secs** : blancs de Vendée, de Paimpol, de Tarbes, rouges du Mexique, d'Argentine ou du Japon, noirs du Brésil
- **Les flageolets**
- **Les pois chiches**
- **Le pois cassés**
- **Les fèves**

Comment les cuire ?

- Les haricots, les fèves et les pois chiches ont besoin d'être réhydratés : les faire tremper au moins 12h (une nuit) ; leur cuisson est assez longue (45 mn)
- Les lentilles et les pois cassés ne nécessitent pas de trempage et leur cuisson est plus rapide (15 à 20 mn)
- Les faire cuire dans un grand volume d'eau froide portée à ébullition (ne pas réutiliser l'eau de trempage), sans sel (qui durcirait la peau des légumes secs), avec un peu de bicarbonate de soude pour éviter les ballonnements, et des aromates selon les goûts (ail, oignons, céleris, carottes ..)
- Certes avec le trempage et la cuisson, cela peut paraître long, ... mais nous avons du temps en ce moment !
Et puis, on en peut faire cuire une certaine quantité, à utiliser pour différentes recettes.

Les conserves de pois chiches ou de haricots peuvent rendre service



Quelles recettes ?

- **Les traditionnelles : où les légumes secs sont les stars !**
 - Le cassoulet ou plutôt les cassoulets : selon les régions, voire selon les familles, on n'utilise pas la même espèce de haricots secs, ni la même recette
 - Le chili con carne
 - Le minestrone
 - Le couscous avec les pois chiches
 - Le gigot /flageolets de nos grands-parents

- **D'autres idées :**

- **Avec des lentilles :**
 - Mijotée de lentilles vertes (un régal !) : dans un faitout faire revenir oignon et blanc de poireaux émincés, des rondelles de carottes, feuille de laurier, 500 g des lentilles vertes, 1.5 l d'eau. Couvrir et laisser mijoter 40 mn à feu doux.
 - Terrine de lentilles vertes : faire dorer un oignon émincé dans de l'huile d'olives. Transférer dans le bol d'un robot avec l'huile de cuisson, ajouter 150 g de lentilles mijotées, de la purée de noisettes. Mixer par brèves impulsions. Parsemer de noisettes concassées. Se conserve 5 jours dans un bocal en verre hermétique.
 - Dal de lentilles : dans une poêle faire revenir dans de l'huile oignons, ail , gingembre, curcuma, ajouter un mélange d'épices écrasées (curry, coriandre, cumin, cardamome ..), ajouter des lentilles corail ou jaunes cuites puis des épinards, des petits pois
 - Salade composée, par exemple : lentilles + céréales type boulghour ou quinoa + herbes aromatiques (persil, menthe, ciboulette) + petit oignon rouge haché + huile d'olives, citron, piment si on aime
 - Soupe de lentilles corail avec butternut et lait de coco



- **Avec des pois chiches ou des haricots secs ou des pois cassés :**
 - Houmous : mixer 300 g de pois chiches cuits+5 c à soupe d'huile d'olives + ail + jus d'un 1/2 citron
Variantes à l'houmous : ajouter des herbes aromatiques, des tomates séchées

Ajouter quelques cuillères de légumes secs :

- Pour enrichir les salades composées, un plat de légumes
- Pour épaissir une soupe
- En purée dans un gratin
- Les pois cassés se marient particulièrement bien avec le lard, la poitrine fumée, le boudin



Pourquoi c'est bon ?

- Parce que c'est bon et c'est très bon !
- Parce que c'est rassasiant et réconfortant
- En les cuisinant, on voyage à travers le monde ... sans risques !
- On découvre des ingrédients et des associations auxquelles on n'aurait pas pensé
- On peut convoquer des souvenirs familiaux...

ET p'tit clin d'œil diététique :

Les légumes secs sont :

- Riches en fibres et en glucides complexes = satiété garantie
- Riches en protéines végétales
- Riches en vitamines et minéraux = aident le corps à bien fonctionner et à se défendre

= DE VRAIS CONCENTRES NUTRITIONNELS !

= DE VRAIS TRESORS GUSTATIFS !

PRENEZ SOIN DE VOUS ! PRENEZ PLAISIR A CUISINER ! ET SAVOUREZ !

Prochain thème : Pourquoi et comment porter attention à son alimentation ?

Virginie Besson
Diététicienne – MRSS
Mars 2020