

## L'ALIMENT DU MOIS : LES LÉGUMES SECS

### ARTICLES

[mise à jour : 11/2009]



Dans la famille des légumineuses, on trouve les lentilles, les nombreuses variétés de haricots, les lentillons, les pois (chiches et cassés) et le soja. Elles ont la réputation d'être indigestes, de provoquer des ballonnements de faire grossir... Et pourtant ce sont de précieuses alliées pour une alimentation saine et plus respectueuse de l'environnement.

### **Légumineuses + céréales = la recette pour remplacer la viande**

Dans de nombreuses traditions culinaires, on associe les légumineuses et les céréales. En effet, ces deux sortes d'aliments se combinent idéalement pour constituer des protéines complètes et en apporter autant que la viande, le lait ou les œufs ! Mais à l'inverse de ceux-ci, elles ne contiennent pas de cholestérol et peu de graisses. Pas étonnant de retrouver cette association dans les plats traditionnels des pays où la consommation de viande est moindre. Pensons par exemple aux préparations à base de riz et de lentilles en Inde, au maïs et haricots rouges en Amérique latine, au couscous et pois chiches en Afrique du Nord ou encore au riz et au soja en Chine.

Intéressant lorsqu'on cherche à manger moins de viande, dont on sait que la surconsommation est nuisible à la santé et à l'environnement (lire à ce sujet notre [fiche-conseil n° 127 « Si on mangeait moins de viande »](#)). Selon le CRIOC, la viande représente près de 30% du budget alimentation d'un ménage. Les légumineuses, combinées à des céréales, constituent une alternative saine... et économique !

Les légumes secs apportent aussi des sels minéraux, des vitamines - surtout du groupe B -, des oligo-

éléments, des fibres, des glucides complexes : ils fournissent de l'énergie lentement, pendant de longues heures.

## **Les légumes secs... à manger tout au long de l'année**

Parmi les légumineuses, on trouve notamment les légumes secs. Ceux-ci peuvent être facilement conservés longtemps et être utilisés en hiver, lorsqu'on trouve une moins grande variété d'aliments frais, locaux et de saison. A ce sujet, attention à la provenance ! Il est assez aisé de trouver en provenance de France certaines lentilles, des lentillons, des haricots blancs et des flageolets. Par contre, de nombreux légumes secs et légumineuses viennent de plus loin, du Canada notamment. Soyons attentif à limiter les kilomètres dans notre assiette !

## **Préparer les légumes secs**

Les légumes secs sont des aliments faciles à conserver tout en gardant leurs qualités nutritionnelles. Très riches en fibres, ils doivent cependant être trempés longuement avant cuisson pour faciliter leur digestion et pour les réhydrater avant de les cuisiner. L'idéal est de les mettre à tremper dans de l'eau la veille.

Seules les lentilles font exception puisqu'elles ne nécessitent pas de trempage avant cuisson et se digèrent facilement ainsi.

Cuits, les légumes secs se conservent facilement une semaine au réfrigérateur et sont très bons réchauffés. Afin de nous faciliter la cuisine, n'hésitons pas à en cuire une plus grande quantité et à les consommer sous des formes différentes : nature, en salade, dans une soupe de légumes (à la place des pommes de terre)...

## **Quelques idées pour les papilles...**

Taty Lauwers, auteure de plusieurs livres de référence sur la cuisine nature et santé, propose de préparer les légumineuses :

- en soupes traditionnelles, qui illustrent avec clarté ce principe de complémentarité des protéines végétales : Minestrone et pâtes, ou crème de lentilles et petits croûtons, crème de pois cassés (le fameux potage Saint-Germain) ;
- entiers, en plat principal, par exemple en poêlée, combinées avec du riz ou du saumon... ;
- en salade froide avec du riz ou des pâtes, assaisonnées de vinaigrette ;
- sous forme de croquettes ou de steak végétal ;
- en mousse, tartinées en pâtés végétaux, comme le fameux houmous par exemple. Les légumineuses sont d'ailleurs plus digestes sous forme de purée : l'idéal pour s'habituer à ces nouvelles saveurs, à tartiner telles quelles ou à offrir comme dip avec des chips à l'apéro.

Retrouvez des recettes dans les livres de Taty Lauwers ou, pour certaines, sur son site [www.taty.be](http://www.taty.be).

Préparez aussi des tartinades végétales d'après la recette testée lors de [notre journée Vert'R dans l'atelier animé par Rencontre des Continents \(PDF\)](#)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

---

### **Liens**

[1] <http://www.ecoconso.be/fr/L-aliment-du-mois-les-legumes-secs>

[2] <http://www.ecoconso.be/fr/thematiques/aliment-et-composition>

[3] <http://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/legumes-secs>

[4] <http://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[5] <http://www.ecoconso.be/spip.php?article286>

[6] <http://www.taty.be>

[7]

[http://www.ecoconso.be/images/vertr/vert%27R16%20-%20recette%20tartinades%20\(Rencontres%20Continents\).pdf](http://www.ecoconso.be/images/vertr/vert%27R16%20-%20recette%20tartinades%20(Rencontres%20Continents).pdf)

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

