

FOCUS SUR...

LES LÉGUMES

SECS

PRÉSENTATION DES LÉGUMES SECS

Les légumes secs, aussi appelées "légumineuses", appartiennent à la famille des fabacées, comprenant les plantes dont les fruits sont contenus à l'intérieur de gousses.

40 espèces de légumes secs et 18 000 variétés environ sont cultivées et consommées dans le monde.

On retrouve dans la famille des légumes secs 3 grandes catégories :

- Les lentilles
- Les haricots secs
- Les pois

Chacune de ces catégories dispose de nombreuses variétés qu'on distingue tant par leur utilisation, leur couleur et leur goût.

Les lentilles :

On retrouve les lentilles vertes, qui sont les plus communes, les lentilles corail, qui sont de couleur jaune/orange après la cuisson et les lentilles béluga, qui sont noires et bien rondes. Les lentilles peuvent être consommé en salade, en dhal pour les lentille corail, ou encore chaude en accompagnement de viande ou de céréales.



Les haricots secs :

On retrouve les haricots blancs, rouges, noirs, rose, lingots, les flageolet, mais aussi le haricots mungo, qu'on appelle "pousse de soja" une fois que la graine a germé. On peut les utiliser pour un cassoulet, en faire une pâte sucrée, ou bien mettre les pousses de haricots mungo dans une salade.



Les pois :

On retrouve les pois cassés, qui sont plats et verts, et les pois chiches, rond et jaunes. On peut utiliser les pois cassés afin de réaliser un potage, et utiliser les pois chiches afin de réaliser du houmous.



CONSOMMATION DANS LE MONDE

L'incroyable variété de formes, de couleurs et de saveurs des légumes secs ouvre la voie à de très nombreuses préparations culinaires, traditionnelles ou plus originales. Il faut dire qu'on peut les agrémenter de mille et une façons : chaudes ou froides, en accompagnement de viande ou de poisson, avec des céréales et des légumes, en purée ou en soupe, en gratin, et salade...

Preuve de leurs intérêts nutritionnels et gustatifs, les légumes secs font aussi partie des traditions culinaires de beaucoup de pays :



1- Au Mexique, on utilise les haricots rouges pour faire le *chili con carne*.

2- Au Brésil, on utilise les haricots noirs pour faire la *feijoada*.

3- En France, on utilise les haricots blancs pour réaliser le *cassoulet*.

4- Au Congo, les haricots blancs sont cuisinés pour faire le *mandesu ya Pembe*.

5- Au moyen-orient, le pois chiche est utilisé pour la confection du *houmous*.

6- En Inde, les pois sont utilisés pour réaliser une soupe, la *sambar*.

7- Au Japon, on utilise les haricots rouges pour en faire une pâte sucrée pour réaliser des dessert, c'est l'*anko*.

CONSEILS DE PRÉPARATION POUR LES RENDRE PLUS DIGESTE

Les fibres présentes dans les légumes secs peuvent être irritantes pour le tube digestif. Voici quelques conseils de préparations pour limiter cet effet :

Laisser tremper les légumes secs 12h avant la cuisson. Trempage facultatif pour les pois cassés et les lentilles, si trempage les laisser uniquement 2h.

Mettre une pincée de bicarbonate de sodium une fois la cuisson commencée (pas a froid).

Changer l'eau en cours de cuisson.

Mettre les légumes secs dans un grand volume d'eau froide.

Les faire cuire 1 à 2h après ébullition, sauf les lentilles et pois cassés qui peuvent être cuits seulement 30 min.

POURQUOI CONSOMMER DES LÉGUMES SECS ?

Les légumes secs ne sont pas assez consommés en France à l'heure actuelle alors qu'ils sont très intéressants d'un point de vue nutritionnel et permettent de varier nos habitudes alimentaires. Le Programme national nutrition Santé (PNNS) recommande de consommer des légumes secs 2x par semaine.

UNE SOURCE INTÉRESSANTE DE PROTÉINE.

Les légumes secs sont très riches en protéines végétales. Cependant, les protéines végétales sont de moins bonne qualité nutritionnelle que les protéines animales.

Les légumes secs doivent donc être consommés avec des céréales (pâtes, riz, semoule, boulgour) : on parle de complémentation protidique. Cette association céréales/légumes secs, lors d'un même repas, permet d'avoir un apport protéique complet, similaire à celui des protéines animales.

On peut par exemple associer le riz et les haricots rouges pour faire un chili sin carne ou encore les lentilles et les pâtes pour faire des pâtes à la bolognaise végétarienne.

AUTRES INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

Les légumes secs sont très riches en fibres (jusqu'à 25% de leur poids).

Elles permettent :

→ De ralentir la digestion pour extraire les nutriments (protéines et glucides)

→ De prévenir les risque de cholestérol, d'hypertension ou encore de certaines maladies cardiaque.

→ De procurer un sentiment de satiété et donc de lutter contre le grignotage.

Les légumes secs contiennent moins de glucides que les autres produits céréaliers (pâte, riz, semoule). Ils sont donc une bonne alternative pour les personnes diabétiques qui doivent contrôler leur apports en glucides.