



Portrait: #PROTÉINES VÉGÉTALES LES LÉGUMINEUSES

1 En général

► **Les légumineuses** sont des aliments farineux, riches en glucides, mais aussi une source de protéines de qualité. Elles contiennent en outre du magnésium, du fer, du potassium et du zinc, ainsi que des vitamines du groupe B et des fibres alimentaires. Les légumineuses et les produits à base de légumineuses (p. ex. tofu, tempeh...) peuvent être consommés quotidiennement.



2 Le saviez-vous?

► **Les légumineuses** comprennent entre autres les lentilles, les pois, les pois chiches et différentes sortes de haricots comme les haricots rouges et les haricots mungo ainsi que les fèves de soja. Il s'agit de graines végétales qui mûrissent dans une cosse.

► Seules **les légumineuses** sèches sont considérées comme des aliments farineux et aussi comme des aliments protéiques. Les légumineuses fraîches comme les pois mange-tout, les petits pois, les haricots verts (y compris les haricots verts secs), les pousses de soja sont considérés comme des légumes.

► Il est facile cultiver des pousses de **légumineuses**. Le processus de germination les rend plus digestes et augmente leur teneur en vitamines. Les pousses, quelles qu'elles soient, étant sensibles aux germes nocifs pour la santé, il faut toujours les blanchir avant de les consommer.

► Les légumineuses conviennent également à la pâtisserie. Des haricots rouges dans des brownies, des lentilles rouges dans des muffins et des pois chiches dans la pâte à gâteau en sont des exemples. De plus, l'eau des légumineuses en conserve peut être battue en neige comme les blancs d'œufs («aquafaba»).

3 Préparation

► Si le temps manque, utiliser des **légumineuses** en conserve. Elles sont déjà cuites et peuvent être consommées directement. Ou utiliser une cocotte-minute: elle réduit le temps de cuisson, qui passe de 1 à 2 heures à moins de 30 minutes.

► Faire tremper les **légumineuses sèches** dans de l'eau froide pendant 8 à 12 heures avant de les cuire. Cela augmente la digestibilité et diminue le temps de cuisson. Pour les lentilles, le trempage n'est pas nécessaire.

► Pour augmenter la digestibilité, il est possible de rincer **les légumineuses** à l'eau après la cuisson. Si les légumineuses sont nouvelles dans les menus, commencer par de petites quantités.

► Ne jamais cuire **les légumineuses** à gros bouillon. Cela les fait éclater et la peau reste souvent dure. Une cuisson à feux doux est payante.



4 Valeur nutritionnelle

COMPARAISON DE LA TENEUR EN PROTÉINES DE DIFFÉRENTES LÉGUMINEUSES (OU PRODUITS À BASE DE LÉGUMINEUSES)

