



Manger sain et se faire plaisir

Fabuleuses légumineuses !

PRATIQUES, NUTRITIVES ET DÉLICIEUSES, LES LÉGUMINEUSES GAGNENT À RETROUVER UNE PLACE DE CHOIX DANS NOS RECETTES SALÉES COMME SUCRÉES !

Fabuleuses propriétés nutritionnelles

Les légumineuses, souvent appelées « légumes secs », désignent les graines contenues dans les gousses des plantes de la famille des Fabacées. Parmi les plus couramment consommées chez nous : lentilles vertes du Puy et lentillons de Champagne, pois chiches, petits pois et pois cassés, haricots blancs, rouges, soja... Il existe des centaines de variétés dont certaines colorent nos assiettes de teintes orientales : lentilles corail du dahl indien, haricots azukis des moshis et dorayakis (pâtisseries japonaises), haricots mungos que nous consommons le plus souvent en bocal sous le nom de « pousses de soja » (azukis et mungos sont à découvrir en toute simplicité dans notre Minestrone automnal page 29).

Les légumineuses se distinguent des céréales comme le riz par leur **plus forte teneur en protéines** (presque 10 % en moyenne dans les légumineuses cuites contre 2 % pour les céréales). Elles restent cependant d'**excellentes sources de glucides**, dont l'assimilation est lente grâce à leur **richesse en fibres**. Elles sont donc nutritives et fournissent de l'énergie sur la durée. *A noter : la cacahuète, que l'on associe aux graines oléagineuses pour sa teneur en huile, est en fait une légumineuse elle aussi riche en protéines.

En diététique chinoise, les légumineuses sont prisées pour leurs propriétés drainantes (« éliminent l'humidité ») et recommandées en cas de **rétenion d'eau**. On dit avec malice : « Ne mange pas trop de haricots azukis, tu vas trop maigrir ! ». Les légumineuses soutiennent la Rate, connue pour être la source de notre feu digestif et de la production du Qi (« Énergie » ou « Souffle ») et du Sang. Elles soutiennent également l'énergie des Reins, en particulier quand elles sont noires (lentilles beluga, haricots noirs de notre recette de salade façon panzanella dans Pleiniors Mag n°38). Les Reins stockent le Jing, notre essence vitale, garante de notre **longévité**.

Pour certains d'entre nous elles sont toutefois difficiles à digérer, eu égard à la nature de leurs fibres. Trempage, germination, retrait de la peau des pois chiches notamment (frotter les graines dans un grand saladier d'eau après cuis-

son pour détacher les peaux et les faire remonter en surface) peuvent en faciliter la digestion. Les graines naturellement cassées et dépelliculées, comme les lentilles corail, peuvent être également plus digestes.

Cuisine pratique !

On les fuit souvent pour la **durée de leur cuisson**, c'est un tort ! Car mises à tremper une journée et cuites à l'avance, elles se conservent plusieurs jours au réfrigérateur et peuvent agrémenter salades, soupes, quiches salées et autres potées durant plusieurs repas sans lassitude !

En dépannage, les **bocaux de légumineuses** déjà cuites sont un incontournable du placard. Elles sont mixées en quelques instants pour donner des **tartinades** nutritives (houmous de pois chiches...) ou des purées gourmandes comme notre Purée onctueuse de haricots blancs page 30.

Les flocons de pois chiches, de lentilles, comme les flocons d'avoine, peuvent enrichir facilement un potage ou intégrer des galettes de légumes. Les farines de pois chiches, lentilles ou lupin peuvent servir de pâte à beignets, à crêpes nutritives, ou servir à réaliser la traditionnelle panisse provençale.

C'est **sous forme sucrée** que certaines variétés sont traditionnellement consommées dans le monde. Jouons à utiliser les purées de légumineuses comme bases de nos gâteaux, comme dans l'astucieux Fondant au cacao et lentilles corail page 31. Très peu sucré, ce dessert accompagné de sa crème au curcuma jaune d'or constitue une intéressante douceur nutritive pour un encas ou en fin de repas.

Les légumineuses sont fabuleuses, laissez parler votre créativité !

ANNE CLAUDE
DIÉTÉTICIENNE ÉPICURIENNE
AUTEURE DU LIVRE NOURRIR MON
ENFANT INTÉRIEUR. CONSULTATIONS
à ANNECY ET TÉLÉCONSULTATIONS
ATELIERS DE CUISINE SAIN & GOURMANDE
WWW.MANGEURS-LIBRES.FR





MINISTRONE AUTOMNAL AUX HARICOTS MUNGOS ET AZUKIS

POUR 6-8 PERSONNES

Haricots mungos 120 g
 Haricots azukis 120 g
 Feuilles de laurier x 2
 Crozets au sarrasin 130 g
 Carottes x 4 (330 g)
 Chou blanc ½ (360 g)
 Fenouil x 1 (270 g)
 Bouillon de volaille maison 700 ml
 Persil frais

La veille au soir, **je fais tremper** séparément* les haricots mungos et azukis dans deux grands bols d'eau froide. Le lendemain, je les égoutte et les rince. **Je les fais cuire** séparément* avec une feuille de laurier dans un grand volume d'eau non salée. Ils doivent être tendres mais sans se défaire.

Je fais cuire les crozets al dente dans une partie du bouillon de volaille. Je stoppe la cuisson et ajoute les haricots cuits.

Je fais cuire les légumes taillés en dés dans le reste du bouillon, en commençant par les carottes plus dures, puis en ajoutant chou et fenouil pour une cuisson plus brève. Je rassemble légumes, crozets et haricots dans une seule marmite.

Je sers parsemé de persil frais haché et de parmesan, avec une belle tranche de pain au levain grillée et beurrée.

* Faire cuire séparément les haricots mungos et azukis permet de mieux préserver leur couleur. On peut cependant tout à fait les mélanger dès le trempage et les cuire ensemble pour simplifier la préparation.



LES RECETTES d'Anne



PURÉE ONCTUEUSE DE HARICOTS BLANCS, COULIS SÉSAME NOIR À L'ORANGE

POUR 2 PERSONNES

- Haricots blancs cuits en bocal 270 g
- Mélange 4 baies ou poivre du moulin
- Citron ½
- Huile d'olive douce 2 c. à soupe
- Sel de Guérande
- Pavés de saumon x 2 (100 g chacun)
- Purée de sésame noir 35 g
- Orange ½
- Sauce soja (tamari) 1 c. à café
- Facultatif : graines de sésame noir et nigelle, baies roses

Je fais réchauffer doucement dans une petite casserole les haricots blancs en bocal avec 2 cuillères à soupe de leur jus de cuisson. **Je les mixe** avec l'huile d'olive douce, 2 pincées de zeste de citron finement râpé, 2 cuillères à soupe de jus de citron et une pincée de sel de Guérande. **Je fais poêler** les pavés de saumon dans un peu d'huile d'olive et beurre fondu.

Je mélange la purée de sésame noir avec le jus et zeste de la demi-orange et la sauce soja.

Je dresse la purée onctueuse et le saumon sur assiette, je nappe du coulis au sésame noir. Je parsème de quelques graines de nigelle bien relevée, de graines de sésame noir et de quelques baies roses, **je sers** immédiatement.



LES RECETTES d'Anne



FONDANT DE LENTILLES CORAIL AU CACAO ET CRÈME DE COCO

POUR 8-12 PERSONNES

Lentilles corail 175 g crues (ou 450 g de lentilles cuites)

Cacao en poudre non sucré 30 g

Farine de blé (T80 semi-complète) 50 g

Sucre complet 40 g

Crème de coco 75 g

Œufs x 2

Pour la crème coco-curcuma

Crème « coco-cuisine » 100 g

Sucre vanillé 1 sachet (8 g)

Curcuma en poudre ½ c. à café

Je rince les lentilles corail plusieurs fois, jusqu'à ce que l'eau devienne claire. **Je les fais cuire** dans une casserole à couvert avec 300 ml d'eau, jusqu'à ce qu'elles l'aient complètement absorbée (environ 15 min). Je les écrase ou les mixe en purée fine que je laisse refroidir.

J'incorpore à la purée de lentilles corail le cacao et la farine tamisés, le sucre complet, la crème de coco et les œufs. Je beurre et je farine un petit moule à tarte où je verse la préparation. Dans le four préchauffé à 160°C, j'enfourne pour environ 35 min de cuisson (la lame d'un couteau plantée à cœur doit ressortir sèche).

Je mélange les 3 ingrédients de la crème coco curcuma. Je dresse sur assiette une part de fondant nappée de crème, **je parsème** d'éclats de fèves de cacao croquants.

