



LES LÉGUMINEUSES



LUMINEUSES LÉGUMINEUSES

Longtemps boudées, les légumineuses reviennent en force dans nos assiettes.

Et pour cause : bourrées de nutriments, économiques, écologiques et pas si compliquées qu'il n'y paraît à cuisiner, elles sont les alliées de notre santé et de notre porte-monnaie!

Elles offrent aussi un large choix pour varier les recettes, les saveurs, les couleurs et ravir les papilles de toute la famille.

Et si on changeait d'avis sur ces lumineuses petites graines?





CÔTÉ ECOLO

En favorisant le **renouvellement d'azote dans le sol**, la culture des légumineuses nécessite peu d'engrais, enrichit les sols et donc **réduit les émissions de gaz à effet de serre**



On recommande d'en consommer **au moins deux fois par semaine**

C'EST QUOI?

Les légumes secs : **lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots secs, fèves, petits pois** mais aussi le **soja** ou encore les **lupins**. On peut les acheter sèches ou bien déjà cuites en conserves.

Attention à ne **pas les confondre avec les légumes frais** dont nous consommons les feuilles (épinards, salades), les racines (carottes, betteraves) ou encore les fruits (tomates, courgettes). Les légumineuses sont des **graines** et entrent dans la catégorie des **féculents** voire des **protéines**.

LEURS ATOUTS SANTÉ

- »»» Grace à leur **richesse en fibres**, elles sont **rassasiantes**, régulent l'appétit, nourrissent notre **microbiote** et favorisent le **transit** intestinal
- »»» Elles sont source de **protéines** notamment lorsqu'on les **associe avec des céréales** (blé, avoine, riz, seigle, etc.) dans le cadre d'un régime végétarien
- »»» Source de **vitamines** et de **minéraux**: B9, phosphore, potassium et de **fer** qui, associé à de la vitamine C, sera bien absorbé



COMMENT JE LES CUIS?

Les lentilles ne nécessitent pas de trempage contrairement à toutes les autres légumineuses qui devront mariner dans de l'eau pendant au moins 12 heures avant d'être cuites. Dans tous les cas, il faut démarrer la cuisson impérativement à **l'eau froide et sans sel**. Et compter environ **3 volumes d'eau pour 1 volume de légumineuses**. Sinon, la **consève est une parfaite alternative**. Veillez à bien les rincer pour notamment faciliter leur digestion.



LES LÉGUMINEUSES EN REVUE

Pois chiches



Mixés, ils sont les aliés de nombreuses recettes (pâtes à tartiner, en remplacement de la farine dans les gâteaux). Ils peuvent être ajoutés dans toutes vos potées de légumes et se marient à merveille avec le lait de coco. Leur eau de cuisson (**l'aquafaba**) peut remplacer les blancs en neige une fois montée.

Lentilles



Vertes, noires, corail, brunes, blondes, il y en a pour tous les goûts. N'hésitez pas à les inclure dans vos soupes et vos salades. **Les lentilles corail cuisent en moins de 10 minutes!**

Haricots secs



Rouges, blancs, noirs, flageolets, azukis, les variétés ne manquent pas tout comme les possibilités. Mélanger des haricots blancs cuits avec de l'huile d'olive et des épices, faites cuire le tout au four pour un **résultat croustillant, idéal pour l'apéro ou pour agrémenter vos salades.**

Fèves



Elles se mangent crues lorsqu'elles sont fraîches (avril à juin) ou cuites, elles sont excellentes dans des risottos ou des salades printanières. Vous pouvez aussi les acheter congelées pour en profiter toute l'année. **En salade avec des herbes fraîches et de la féta, c'est un délice!**

Pois cassés



Les pois cassés sont la **version sèche et récoltée à maturité des petits pois**. Ils font de prodigieuses purées et soupes, accompagnent à merveille toutes les saucisses et peuvent remplacer ou accompagner les lentilles dans les dahl.

Lupins



Tout comme les haricots blancs, ils se laissent très bien griller au four. Vous les trouvez aussi **en saumure pour changer des cacahuètes**. Attention la peau ne se mange pas.

LE CLASSIQUE HOUMOUS



LE HOUMOUS

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches (250g)
- 2 càs de tahin (crème de sésame)
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 jus de citron
- Sel et poivre
- de l'eau pour détendre la tartinade



PRÉPARATION

Mixer le tout.
Ajouter de l'eau à votre convenance en fonction de la texture désirée
C'est prêt!



VARIANTES

- Ajoutez des épices : curry/cumin/coriandre
- Ajoutez des herbes fraîches ciselées: ciboulette, coriandre, basilic, persil
- Ajoutez des agrumes : jus de citron jaune, vert
- Ajoutez une petite betterave cuite pour un **houmous rose**
- Ajoutez quelques jeunes pousses d'épinards, du pourpier ou des fanes de carottes pour un **houmous vert**
- Remplacez l'huile par 1/2 yaourt pour un houmous aérien
- Remplacez les pois-chiches par des haricots blancs pour un houmous de haricots





LES VÉRITABLES FALAFELS

INGRÉDIENTS

- 350 g de pois chiches secs
- 1 oignon jaune
- Persil
- Ciboulette
- Coriandre
- 1 càc de cumin
- 2 gousses d'ail
- 1 càc de sel
- Poivre
- 1 sachet de levure chimique
- 1.5 càs de farine

PRÉPARATION

01

La veille, faire tremper les pois chiches secs dans de l'eau au minimum 12h.

02

Préparer la pâte à falafel. Egoutter les pois chiches très soigneusement. Mixer avec l'oignon, l'ail, le persil et la coriandre jusqu'à obtenir une préparation granuleuse et homogène.

03

Dans un saladier, mettre la préparation à base de pois chiches et ajouter la farine, la levure et les épices. Bien mélanger.

04

Prélever un peu de pâte et faire des boules de la taille d'une noix.

05

Placer les falafels sur une plaque de cuisson et badigeonner d'huile d'olive au pinceau.

06

Faire cuire 20 minutes à 180°C, en retournant les falafels à mi-cuisson. Ils doivent être bien dorés.

L'INFO

*Le secret de cette recette est d'utiliser des pois chiches crus, indispensables pour des falafels réussis!
Vous pouvez également faire frire les falafels dans un bain d'huile pour vous rapprocher de la recette traditionnelle.*



COOKIES PISTACHE ET PETITS POIS

INGRÉDIENTS

- 160 g de farine
- 100 g de petits pois surgelés
- 80 g de pistaches non salées
- 80 g de beurre
- 1 oeuf
- 1 càc de levure chimique

L'INFO

Une recette vraiment originale qui ne fera pas tâche pour vos apéros! Les petits pois apportent des fibres, les pistaches, des bonnes graisses.

PRÉPARATION

- 01** Faire cuire les petits pois quelques minutes dans de l'eau salée.
- 02** Mixer les petits pois égouttés avec les pistaches
- 03** Ajouter la farine et la levure, l'oeuf, le beurre ramolli, du sel et du poivre
- 04** Former des boules sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé.
- 05** Cuire un dizaine de minutes à 200°C.



LOBIO RILLETTES DE HARICOTS ROUGES ET NOIX

INGRÉDIENTS

- 250 g de haricots rouges en boîte, égouttés, rincés
- 100 g de noix
- 1 gros oignon
- 1 càs d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1/2 càc de graines de coriandre
- 1/2 càc de graines de fenouil

PRÉPARATION

- 01 Eplucher et émincer l'oignon. le faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive sans le faire colorer.
- 02 Ajouter l'ail émincé, les graines de coriandre et de fenouil. Laisser encore cuire 5 min.
- 03 Dans un saladier, mélanger les oignon, les haricots rouges, les noix et mixer le tout finement. Saler et poivrer.

L'INFO

Ce plat georgien a tout bon: des légumineuses bourrées de fibres et de minéraux, des noix pleines d'oméga 3 et de l'ail pour les antioxydants.



SALADE DE LENTILLES, RADIS, NOISETTES ET CHÈVRE FRAIS

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

Salade :

- 300g de lentilles vertes
- 120g de chèvre frais
- 1 botte de radis rose
- 80g de noisettes
- 1/2 oignon rouge

Vinaigrette :

- 3 càs d'huile olive
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 1 càc de moutarde
- 1 càc de miel
- 1 échalote

- 01** Dans une casserole, faire cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau à feu doux pendant 30 min. Les égoutter puis les passer sous l'eau froide.
- 02** Laver les radis, les couper en rondelles. Peler puis émincer l'oignon.

Glisser les noisettes dans un sac, puis taper dessus avec un rouleau pour les briser grossièrement. Faites-les dorer dans une poêle pendant quelques minutes.
- 03** Mélanger les radis, les lentilles, l'oignon, les noisettes et le chèvre frais coupé en cubes.
- 04** Mélanger moutarde, miel, sel et poivre. Ajouter le vinaigre et monter le tout comme une mayonnaise avec l'huile. Ciseler l'échalote et l'ajouter à la sauce.
- 05**



BUTTERNUT RÔTI AUX LENTILLES ET FROMAGE FRAIS

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 1 butternut avec la peau
- 2 oignons rouges
- 10 feuilles de sauge
- 100 g de lentilles vertes crues ou 230 g de lentilles cuites
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- Menthe en feuilles
- Estragon en feuilles
- 100 g de fromage frais de votre choix : chèvre, féta, gorgonzola, etc.
- Huile d'olive

01 Détailler le butternut en tranches de 1 cm en gardant la peau.

02 Dans un saladier, mélanger le butternut avec l'oignon coupé en lamelles, les feuilles de sauge, de l'huile d'olive, du sel et du poivre.

03 Faire rôtir au four à 220°C pendant 30 minutes.

04 Faire cuire les lentilles ou ouvrir une boîte.

05 Dans un saladier, mettre les lentilles, les feuilles de menthe et d'estragon ciselées, 2 càs de jus de citron et le zeste d'1/2 citron, l'ail émincé et 2 càs d'huile d'olive. Bien mélanger et y ajouter le butternut et le fromage frais en dés.



CURRY DE POIS CHICHES SAUCE À LA COURGE

INGRÉDIENTS

- 300 g de potimarron
- 20 cl de crème fraîche
- 400 g de pois chiches
- 200 g d'épinards
- 200 g de chou-fleur
- 1 oignon
- Curry, cumin
- Sel, poivre
- Huile d'olive

L'INFO

Servez ce curry avec du riz pour un repas complet et rassasiant. N'hésitez pas à accommoder ce plat avec les légumes que vous avez ou que vous aimez!

PRÉPARATION

01 Couper le potimarron en dés et le faire cuire dans un fond d'eau salée jusqu'à ce qu'il soit très tendre. Ajouter la crème fraîche, le mixer et réserver.

02 Faire revenir l'oignon émincé et les carottes coupées en dés dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive.

Ajouter les épices, les fleurettes de chou fleur.
03 Laisser cuire quelques minutes et ajouter les épinards et les pois chiches rincés.

Dès que les légumes sont cuits, ajouter la sauce de potimarron et laisser mijoter quelques minutes encore. Rectifier l'assaisonnement.
04



DAHL DE LENTILLES CORAIL

INGRÉDIENTS

- 200 g de lentilles
- 1/2 boîte de tomates
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 170 ml de lait de coco
- 1 càc de curry
- 1/2 càc de cumin
- 1 càc de gingembre en poudre
- Coriandre fraîche

L'INFO

Un grand classique de la cuisine indienne. Vous pouvez ajouter des feuilles d'épinards frais au dernier moment pour varier les couleurs et les textures.

PRÉPARATION

- 01** Emincer l'oignon et le faire revenir dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive.

Ajouter les lentilles et 600 ml d'eau. Laisser cuire sans saler ni poivrer pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient presque cuites.
- 02** Ajouter la tomate en boîte, l'ail et les épices. Laisser cuire 5 minutes.
- 03** Ajouter le lait de coco et bien mélanger. Saler, poivrer et laisser épaissir encore quelques minutes. Ajouter la coriandre fraîche au moment de servir.



BOULETTES DE LENTILLES

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 450g de lentilles cuites (environ 200g crues)
- 110g de chapelure
- 1 oignon jaune
- 30g de tomates séchées
- 2 cs concentré de tomate
- 1 cs d'herbes séchées (thym, romarin, origan, basilic), cumin
- 4 - 5 branches de persil frais, sel, poivre
- Huile d'olive

01

Faire cuire les lentilles, bien les égoutter.

02

Dans un mixer, verser les lentilles, la chapelure, l'oignon grossièrement coupé, les tomates séchées hachées, le concentré de tomate, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, les épices et le persil.

03

Mixer jusqu'à obtenir une farce.

04

Former des boules (les mains humides évitent que la pâte ne colle trop).

05

Mettre au frais 30 minutes
Faire cuire quelques minutes à la poêle, dans un un peu d'huile d'olive. Les boulettes doivent être dorées.

06

A accompagner d'une sauce au yaourt relevée d'épices et d'herbes fraîches



CHILI "SIN" CARNE

INGRÉDIENTS

- 1 oignon rouge
- 3 carottes
- 100g de maïs
- 250g de haricots rouges cuits
- 400g de tomates pelées au jus
- Huile d'olive, sel, poivre
- Epices : paprika, coriandre, cumin, ail

PRÉPARATION

- 01** Eplucher et émincer finement l'oignon. Eplucher et couper les carottes en dés.
- 02** Dans un faitout, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, et y faire revenir les oignons. Ajouter ensuite les carottes et les tomates au jus.
- 03** Assaisonner avec : 1 cuillère à café de paprika, 1 cuillère à café de coriandre, 1 cuillère à café de cumin et 1 cuillère à café d'ail séché. Saler, poivrer. Laisser mijoter une quinzaine de minutes.
- 04** Égoutter les haricots rouges et le maïs, et les ajouter à la casserole. Laisser cuire encore 5 minutes avant de servir.

BOLOGNAISE VEGETARIENNE



INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 1 grosse boîte de tomates pelées
- 2 carottes
- 4 champignons
- 300g de coulis de tomate
- 150g de lentilles cuites ou en boîte
- Sel, poivre, basilic, huile d'olive

PRÉPARATION

- 01 Dans une poêle, faire revenir les carottes, l'oignon et les champignons coupés en dés dans un peu d'huile d'olive.
- 02 Une fois que les oignons sont dorés, ajouter le coulis et les tomates coupées en dés.
- 03 Ajouter ensuite les lentilles et laisser mijoter.
- 04 Saler et poivrer au gout; rajouter le basilic au dernier moment, de préférence frais et ciselé.

L'INFO

Pour une texture plus homogène, vous pouvez passer la sauce au mixeur, mais il est conseillé de ne pas mixer les feuilles de basilic et de les rajouter à la fin pour une saveur plus prononcée.



FONDANT CHOCOLAT LENTILLES

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 250 g de lentilles vertes cuites
- 50 g de lait
- 80 g de sucre
- 1 càs d'huile de noisette
- 3 oeufs
- 30 g de poudre de noisettes
- 1 càc de levure chimique
- 200 g de chocolat à 70%

01

Faire cuire les lentilles vertes dans un grand volume d'eau non salée et froide au démarrage pendant au moins 35 minutes. Les lentilles doivent être très cuites. Ou bien, ouvrez une boîte ;)

02

Mixer les lentilles avec le lait jusqu'à obtenir une purée très fine.

03

Ajouter le sucre, les oeufs et l'huile. Mélanger.

04

Ajouter la poudre de noisette, la levure chimique. Mélanger puis incorporer le chocolat fondu.

05

Verser dans un moule et faire cuire 25 à 30 minutes à 170°C.

06

Glaçage rocher : faire fondre 150g de chocolat. Ajouter 30 g d'huile de noisette et 40 g de noisettes concassées et recouvrir le gâteau avec. Laisser figer au réfrigérateur.



BROWNIE CHOCOLAT HARICOTS ROUGES

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 220 g de haricots rouges
- 200 g de chocolat noir
- 50 g de poudre de noisettes
- 50 g de sucre
- 2 oeufs
- 1 sachet de levure chimique

- 01 Egoutter, rincer et mixer les haricots rouges

Faire fondre le chocolat et le mélanger à la purée de haricots rouges
- 02 Séparer les blancs des jaunes d'oeufs. Ajouter les jaunes à la préparation, le sucre, la levure et la poudre de noisettes
- 03 Dans un autre saladier, battre les blancs en neige et les incorporer délicatement à l'appareil
- 04
- 05 Verser dans un moule huilé et faire cuire 40 min à 180°C.



COOKIES HARICOTS BLANCS ET PÉPITES DE CHOCOLAT

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 200 g de haricots blancs
- 100 g de farine semi-complète (T80 ou T110)
- 60 g de beurre de cacahuète
- 50 g de sucrant liquide (miel, sirop d'érable, sirop d'agave)
- 50 g de pépites de chocolat
- 2 càc de levure chimique
- 1 pincée de sel

- 01 Egoutter les haricots blancs et les rincer sous l'eau claire.

Dans un blender, mettre les haricots, la farine, le beurre de cacahuète, le sucrant, la levure et le sel. Mixer.
- 02
- 03 Ajouter les pépites de chocolat et former des boules.
- 05 Déposer les boules en les applatissant sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- 06 Faire cuire une quinzaine de minutes à 180°C.



Les diététiciennes

Cosima

Marie

cosima.strub@strasbourg.eu

marie.druart@strasbourg.eu

Retrouvez-nous sur



Maison Sport Santé de Strasbourg

