

Décembre 2014

# Les légumineuses



Rédigée par YAGMUR Zeynep

Diététicienne au Réseau Santé diabète

Décembre 2014



## Qu'est-ce que les légumineuses ?

Les légumineuses appelés aussi « **légumes secs** » ou « **les légumes farineux** » sont **des graines** issues des plantes, récoltées à maturité, ils ont une incroyable **richesse nutritionnelle** tant qu'en sels minéraux (surtout en **fer, calcium, magnésium**), en **vitamines du groupe B**, en **fibres alimentaire**, en **protéines** ( $\approx 20\%$ ) et en **glucides** (=amidon  $\approx 60\%$ ). ils ont toute leur place dans **une alimentation équilibrée**.

Ce sont des aliments économiques, facile à conserver tout en gardant leurs qualités nutritionnelles.

## Quels sont les légumes secs les plus connus ?

Haricot blanc



Haricot rouge



Haricot noir



haricot romain



Fèves



Pois chiches



Les lentilles : corail ,

verte,

noir



Pois cassés



Les moins connus sont le haricot mungo, haricot cornille ou œil noir, le soja, les flageolets, le tofu, le miso, le luzerne.

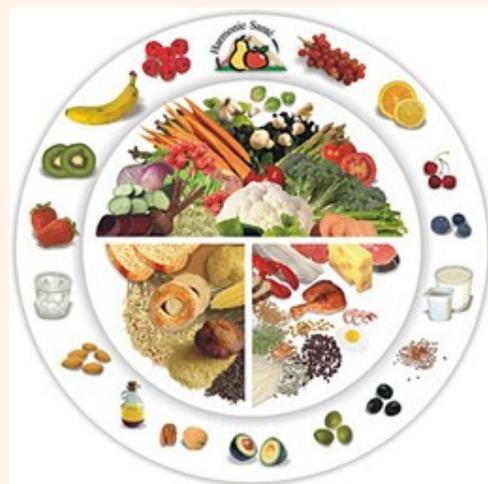
Les légumes secs sont redoutés à cause de certains désagréments intestinaux et bruyants (flatulences) qu'ils peuvent susciter.

### **Et leur place dans l'assiette ?**

Les légumineuses est **considéré comme un féculent** par sa richesse en amidon, il peut donc remplacer les céréales, pâtes, le riz, les pommes de terre, le pain, la semoule/ couscous, le manioc, les bananes plantains,...

Par leur richesse **en protéine** et en fer, les légumes secs peuvent **remplacer la viande** (pour les végétariens) à condition de l'associer avec une céréale. Un exemple de repas équilibrée serait du riz avec haricot rouge associé avec des légumes.

Nous ne sommes donc pas obligés de manger de la viande tous les jours. On peut donc composer un repas à base de légumineuse **1 à deux fois par semaines**.



Les légumineuses ont un index glycémique faible, c-à-d qu'ils ont tendance à augmenter le taux de glycémie lentement, ce qui est très bénéfique pour les personnes diabétique.

### **Quelques exemples de leurs bienfaits pour la santé ?**

- ⇒ **Sensation de satiété** : leur consommation rassasient beaucoup par leur présence en fibre et ont un index glycémique faible. ce qui empêche d'avoir des envies impulsives de manger
- ⇒ **Régule le transit intestinal** : leur richesse en fibre intestinale régule le transit intestinal, ce qui empêche les problèmes de constipation.
- ⇒ **Soulage des symptômes de ménopause** (comme les bouffées de chaleur) par la présence de flavonoïdes.

### **Comment choisir les légumes secs ?**

Les légumes secs sont vendus à **l'état sec** vendus en sachet dans toutes les grandes surfaces, on peut également les trouver en **conserves ou en bocaux**. Les légumes secs en bocaux/conserves sont très faciles à cuisiner car ils sont déjà cuits, il n'est plus donc nécessaire de les tremper. Cependant, les bocaux/conserves contiennent beaucoup de sel pour favoriser la conservation à longue durée. Il faut donc **les rincer avant de les consommer**.

## Recette: Salade de lentilles aux betteraves rouge

### Ingrédients (Pour 4 personnes)

- 200 gr de lentilles
- 2 grosses betteraves
- 100 g de feta
- 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de salade verte
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de grains de sésame
- 1 cuillère à café de Romarin, thym,
- sel, poivre



### Préparation :

- ◆ Dans une casserole, faire revenir un oignon dans un fond d'huile. Lorsqu'ils ont blondi, ajouter 500 ml d'eau et porter à ébullition.
- ◆ Ajouter les lentilles cuites (soit en bocaux, soit trempées dans l'eau puis cuites à l'eau), du romarin brisé et du thym.
- ◆ laisser cuire à petit bouillon pendant 20 minutes. Rajouter de l'eau si il n'y en a plus et arrêter la cuisson lorsque les lentilles sont tendres mais encore légèrement croquantes. Égoutter et laisser refroidir.
- ◆ Laver, éplucher et couper en petit dés la betterave. Ensuite, faire bouillir les betteraves +/- 45 minutes dans une casserole avec 300 ml d'eau bouillante.
- ◆ Vous pouvez acheter des betteraves cuites à la vapeur sous vide dans les commerces.
- ◆ Couper en petit dés le fromage feta
- ◆ Mélanger les lentilles, les betteraves et la feta.
- ◆ Ajouter du vinaigre balsamique selon le goût, de l'huile d'olive, des graines de sésame, saler et poivrer.
- ◆ Servir sur un lit de salade verte et décorer avec un brin de coriandre.

**Bon appétit !**