

# LES LEGUMINEUSES ET RECETTES DU MONDE

## LES LEGUMINEUSES, C'EST QUOI EN FAIT ?

Les légumineuses, ou « légumes secs », sont les graines comestibles présentes dans les gousses ! Les légumineuses sont donc bien des légumes. Il existe trois catégories :

- Les fèves et haricots : blancs, rouges, noirs, romains, mungo, azukis...
- Lentilles : vertes, brunes, noires, rouges...
- Pois : cassés, entiers, chiches...

## IL ETAIT DES FOIS DES LEGUMINEUSES...

Parmi les archéologues, il existe la rumeur que les légumineuses auraient été la première plante cultivée. Le soja est cultivé depuis plus de 4 000 ans en Chine, de même que pour le riz et les arachides en Afrique de l'est ; les haricots au Mexique ; les fèves et les pois chiches en Afrique du nord. Quelle belle histoire ! Il est en tout cas sur que les légumineuses ont accompagné l'évolution des populations humaines et que leurs cultures et leurs cuisines sont représentatives de la diversité culturelle de l'humanité. **Cuisiner les légumineuses, c'est donc voyager à travers les découvertes gustatives !**

## LES ALLIEES DE NOTRE ALIMENTATION : ELLES SONT BONNES POUR NOTRE CORPS !

Peut-être est-ce pour cette raison que les peuples ont conservé et transmis la culture des légumineuses : **elles se distinguent par leur richesse en glucides et en fibres alimentaires, tout en étant pauvre en matières grasses** (sauf pour l'arachide). Une fois cuites, **elles apportent une valeur énergétique importante, d'où leur nom de « super-aliments »**. De plus, elles apportent un sentiment de satiété ce qui en fait de bons alliés « coupe faim » !

*Les super-aliments désignent des combinaisons d'aliments permettant d'apporter les nutriments et l'énergie nécessaire à la bonne santé. Ce sont souvent des associations céréales + légumineuses.*

Elles sont également **des sources de vitamines** (notamment B) et **de minéraux** (magnésium, fer, calcium, sélénium etc.). Elles facilitent le transit intestinal (si elles sont correctement préparées) et ont un index glycémique bas, c'est-à-dire qu'elles régulent la glycémie (taux de sucre dans le sang).

## ET EN PLUS, ELLES SONT UN ATOUT POUR NOTRE ENVIRONNEMENT !

Les légumineuses sont ce qu'on appelle des **engrais verts** : ils permettent de fixer l'azote et de **fertiliser les sols**, elles sont très utilisées pour la rotation des cultures car **régénératrices des sols fatigués** !

De plus, associées à des céréales ou des graines lors d'un même repas, elles apparaissent comme une **alternative aux protéines animales** : elles apportent les protéines et les acides aminés essentiels nécessaires au fonctionnement de l'organisme. En gros : *1,5 tasse de haricots + 4 tasses de riz = 500 g de steak*  
De plus, pour la même quantité de protéines, elles nécessitent entre 10 et 20 fois moins de surface cultivable que celle nécessaire pour produire de la viande (environ 75% des surfaces cultivables sont utilisées directement ou indirectement pour la production de viande). Pour produire 1 kg de viande, environ 350m<sup>2</sup> par an sont nécessaires afin de produire le fourrage de l'animal. À surface égale, environ 60kg de légumineuses peuvent être produites chaque année<sup>1</sup> ! *(ces chiffres sont des moyennes, ils peuvent varier selon le légume, le climat, le type d'agriculture)*. Quand on pense que certaines populations humaines connaissent encore la faim et le manque...

Aussi, les légumineuses peuvent être une alternative à la consommation de viande issue de filières industrielles : non seulement par **l'économie d'eau**, de **surfaces cultivables**, mais également par la non consommation d'animaux maltraités dont la viande n'est plus aussi bénéfique à notre organisme (stress, alimentation et **traitement chimique de l'animal**).

## ET EN PLUS, LES LEGUMINEUSES SONT SAVOUREUSES !

De par leurs usages au sein des cultures et des pays, il existe une multitude de recettes les concernant : des salés et des sucrées, des simples et des techniques, des rapides et des longues, des épicées et des douces...

Néanmoins, il est nécessaire de bien les préparer afin d'assurer leurs saveurs et leur digestion. Voilà les étapes indispensables pour cuisiner les légumes secs :

### 1. Le trempage pour bien digérer ! Ou hop ! un petit rinçage.

**Les légumineuses à peau** possèdent des enzymes qui, si elles ne sont pas retirées, **peuvent rendre la digestion difficile**. Et pour les retirer, rien de plus simple, il suffit de... **les faire tremper** ! Trois fois leur volume d'eau froide, l'eau pouvant être

<sup>1</sup> Source : WWF Suisse, confirmée par l'association L214.

changée une fois selon le temps de trempage nécessaire. Celui-ci dépend de la légumineuse, pouvant être de 24h à quelques heures, il est généralement indiqué sur l'emballage ou l'info peut être trouvée sur internet. **L'eau de trempage doit être jetée et les légumineuses doivent être rincées.**

**Les légumineuses n'ayant pas de peau**, comme les lentilles et les pois cassés, n'ont pas besoin de trempage, **un rinçage suffit** : néanmoins, s'ils n'ont pas ces enzymes, le trempage peut être intéressant car il permet d'accélérer la cuisson !

**Pour bien digérer, il ne faut pas oublier de bien mâcher sans avaler trop d'air.** Mâcher c'est la santé ! De plus, manger du sucre blanc au cours du même repas crée une fermentation dans l'intestin, produisant ainsi des gaz.

### 2. La cuisson

La cuisson varie d'une dizaine de minutes à une heure. La cuisine asiatique utilise **des algues**, telles que le Wakamé ou le Kombu, **pour accélérer la cuisson**. On peut les cuire à l'autocuiseur, à la cocotte-minute ou tout simplement dans une casserole remplie d'eau.

*Autre petite astuce, les grands-mères racontent que mettre un clou de girofle dans l'eau permet de faciliter la digestion !*

Puis, on peut les préparer en salade, en soupe, en crème, en galette, en gâteau...

#### Les petites astuces des légumes secs :

- Pas le temps ou la flemme de les préparer ? On peut les trouver déjà précuits en conserve ou en bocal !
- Pour gagner du temps et faciliter des recettes, il existe les flocons de légumineuses ! *En salé ou en sucré, c'est hachement pratique !* 1 volume de flocons = 1,5 / 2 volume d'eau.
- Pour le pain, les pâtes etc., rien de tel que de rajouter un peu de farine de pois chiche, de pois cassé, de soja, de maïs ou de lentilles ! Les plus neutres en goût sont les farines de maïs et de soja, elles s'adapteront davantage aux pâtisseries.
- Pour plus de saveurs et de moelleux, les plats aux légumineuses sont souvent meilleurs le lendemain !

Vous voilà bien informé.e à présent, même si beaucoup reste à dire sur les légumineuses, leur histoire, leur culture, leurs préparations et leurs apports à l'être humain et la planète ! Mais il est temps, à présent, de se mettre en cuisine !

### Galettes aux pois cassés (un international !)

#### *Ingrédients*

- 150 g de flocons de pois cassés
- 1 bol de lait de riz
- 3 œufs
- 2 gousses d'ail
- 2/3 petits légumes de saison
- 1 cuillère à soupe de tahin
- 1 cuillère à café de cumin
- sel, poivre

1. Dans un saladier, verser le lait de riz (ou 1 bol de crème de riz complétée par de l'eau). Puis, verser les flocons de pois cassés, remuer délicatement et les laisser gonfler pendant 10 mn.

2. Pendant ce temps, découper les légumes, hacher l'ail et déposer le tout dans une petite poêle avec un filet d'huile d'olive. Rajouter l'épice de son choix.

3. Dans un saladier, battre les œufs et verser les flocons imbibés.

4. Mélanger pour que ce soit bien homogène. Puis, incorporer la poêlée de légumes et mélanger de nouveau.

5. Remettre la poêle à chauffer sur feu moyen avec un filet d'huile d'olive. Lorsque l'huile est chaude (*pour savoir quand l'huile est chaude : mouiller sa main et jeter avec sa main quelques gouttes dans la poêle. Si ça crépite, c'est bon c'est chaud ! Sinon il faut encore attendre*), former des petites galettes. Laisser cuire sur feu doux quelques minutes, et à l'aide d'un couvercle ou d'une spatule, retourner la galette que vous laisserez cuire encore quelques minutes toujours sur feu doux.

## Dahl de lentilles corail aux carottes

### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 mugs de lentilles corail (60g par personne)
- 2 carottes bio moyennes
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail émincée finement
- 2 c. à soupe de concentré de tomate bio
- 1 boîte de lait de coco bio de 300ml
- 1 c. à café de curry en poudre
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1 c. à café de curcuma en poudre facultatif
- 1 c à soupe d'huile de coco peut être remplacé par de l'huile d'olive
- sel et poivre
- quelques feuilles de coriandre
- Riz basmati en accompagnement

### Préparation

1. Faites cuire vos lentilles corail dans de l'eau bouillantes en suivant les instructions du paquet. Égouttez-les et réservez.
2. Détaillez la carotte en très petits cubes. Dans un sauteuse, faite chauffer l'huile de coco et faites revenir ail et oignon. Ajoutez la carotte, et laissez revenir quelques minutes (les oignons ne doivent pas colorer).
3. Ajoutez le concentré de tomate, le lait de coco et les épices. Laissez cuire à feu doux une dizaine de minutes. En même temps vous pouvez faire cuire votre riz basmati.
4. Ajoutez les lentilles corail cuites et égouttées et laissez compoter à feu très doux pendant une dizaine de minutes en remuant de temps en temps. Rectifiez l'assaisonnement
5. Servir bien chaud accompagné de riz basmati et décoré de quelques feuilles de coriandre

Source : <https://dubiodansmonbento.com/dahl-de-lentilles-corail-aux-carottes/>

## Houmous au chocolat (pâte à tartiner) :

- 1 tasse et demi de pois chiches
- 1/3 de tasse de poudre de cacao (non sucré)
- 1/3 de tasse de beurre d'amande
- 1/3 de tasse de sirop d'érable
- 1/3 de tasse d'eau
- 1 pincée de sel
- Extrait de vanille (ou sucre vanillé ou cannelle)
- 200g de chocolat *au lait* (fondu)

1. Dans un robot culinaire, verser tous les ingrédients, les réduire en une purée lisse et homogène (ajouter plus d'eau si nécessaire).
2. Servir sur une tranche de pain, avec des rondelles de bananes ou autres fruits !

Source : <https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/dejeuners/tartinades-compotes-cie/houmous-au-chocolat/>

## Steak de haricots rouges

### Ingrédients (pour 10 steaks)

- 330 gr de haricots secs (ou 700 g cuits)
- 4g de paprika fumé
- 1g de poudre de piment (facultatif)
- 2g de poivre noire
- 3g de fleur de sel
- 1g de basilic sec
- 1g d'origan sec
- 60g de sauce tomate ou ketchup
- 30 g de jus de citron
- 40g de chapelure ou pain sec mixé (+ 30g si vous voulez les enrober)
- 15g de fécule de maïs
- 20g d'huile d'olive

### Préparation

1. Faites tremper les légumineuses idéalement tout une nuit. Rincez-les. La cuisson en cocotte-minute est conseillée et permet un temps de cuisson de

25 min.

2. Mixez les haricots, les épices, la sauce tomate, l'huile, la fécule, les 40g de chapelure et le jus de citron jusqu'à l'obtention d'une pâte.
3. Préchauffez le four à 160°C et huilez une plaque allant au four.
4. Façonnez la pâte en steaks (90g par steak).
5. Si la pâte est un peu trop collante, roulez là dans le reste de chapelure, sinon ce n'est pas nécessaire. Déposez-les sur la plaque.
6. Enfournez pendant une quinzaine de minutes ou plus selon le four. Vous pouvez également les faire cuire à la poêle à feu moyen avec un peu d'huile d'olive.

*Source : Association Third of Seven. Recette trouvée dans le magazine "Agir à Lyon" d'Anciela, n°1.*

## LES RECETTES BONUS

### Houmous (Proche-Orient)

#### *Ingrédients*

- 1 boîte pois chiches (environ 540 ml)
- 4 c. à soupe crème de sésame (tahin)
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 2 c. à soupe eau
- 3 c. à thé jus de citron
- 1 gousse d'ail

1. Rincer les pois chiches à deux reprises.
2. Dans un saladier, mettre les pois chiches, le tahin, l'huile d'olive, le citron et l'ail. Mixer.
3. Rajouter quelques cuillères d'eau ou un peu de citron pour ajuster la texture et le goût.

### Crème de lentilles corail (inspiration Cambodge)

#### *Ingrédients*

- 200g de lentilles corail
  - 3 cuillères à soupe de lait de coco (ou plus selon goût et texture !)
  - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - 2 cuillères à soupe de purée d'amandes
  - sel, poivre, cumin, ail en poudre (une pincée de chaque)
- Rincer les lentilles corail.
- Les faire cuire dans une grande quantité d'eau (au moins 3x leur volume en eau) pendant environ 15 minutes.
- Les égoutter.
- Mixer finement tous les ingrédients.
- Servir bien frais avec des crackers et des crudités !

### Soupe Rajma (Inde)

- 250g de haricots rouges trempés pendant une nuit
- 2 gros oignons coupés finement
- 2 gousses d'ail écrasées dans un peu d'eau
- un petit bout de gingembre
- environ 80 cl de concentré de tomates
- 1,5 cuillère à soupe de curry
- 1,5 cuillère à café de curcuma
- 2 cuillères à café de cumin
- quelques feuilles de coriandre fraîche
- 2 feuilles de laurier
- 2 clous de girofle

#### **Pour faire bouillir les haricots (s'ils ne sont pas en bocaux) :**

Mettre les haricots dans la cocotte avec à peu près 80cl d'eau. Mettre une cuillère à café de curcuma, les feuilles de laurier, les clous de girofle et les poivres et le sel (mélanger)

Mettre le couvercle et faire cuire pendant 25 minutes à feu moyen.

#### **Pour le curry :**

1. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Quand l'huile est chaude, faire fondre les oignons.

2. Une fois que les oignons sont roussis, ajouter les épices : le curry, le curcuma, le cumin, l'ail et le gingembre (mélanger)
3. Ajouter le concentré de tomates. Mettre un peu de sel et laisser cuire les épices pendant 4 ou 5 minutes.
4. Dans une casserole, mélanger les haricots et la sauce. Réchauffer à feu doux pendant 5 minutes et écraser un peu les haricots.
5. Décorer avec la coriandre fraîche.

### **Bessara ou purée de fèves**

- 200 g de fèves séchées (ou pois cassés) – c'est mieux si on peut les faire tremper une nuit (ça cuit plus vite)
  - 1/2 cuillère à café de cumin
  - 1/2 cuillère à café de paprika (piment doux - facultatif)
  - 3 grosses gousses d'ail
  - 1 litre d'eau - sel
  - Pour servir : huile d'olive, cumin
1. Dans une marmite sur feu moyen, mettre les fèves, l'ail et l'eau.
  2. A ébullition, baisser le feu et écumer les bulles qui remontent à la surface pendant 10 à 15 minutes.  
Couvrir la marmite à moitié pour éviter le débordement de l'eau. Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que les fèves deviennent fondantes.
  3. Passer les fèves dans une passoire fine ou mixer là à l'aide d'un mixeur pour obtenir une purée lisse de consistance crémeuse. Saler.
  4. Servir la bessara bien chaude accompagnée d'un filet d'huile d'olive (de goût fruitée de préférence), de cumin et éventuellement de paprika.

### **Soupe de lentilles corail aux patates douces (recette d'Elza) – pour 4 personnes**

- 200 g lentille corail
- Céleri
- 4 Tomate
- Coulis tomate
- Lait coco : 1 brique.
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons

- Cumin
- Coriandre fraîche hachée
- 1 patate douce.
- 700 ml eau

Laver, hacher, faire revenir l'oignon et l'ail. Rajouter le reste. Faire cuire les légumes 8 minute à l'autocuiseur. Après la cuisson, à la fin, rajouter du lait de coco et le coulis de tomate. Faire cuire 3 minutes à feux doux.  
Décorer avec coriandre.

### **BIBLIOGRAPHIE**

Recettes :

<https://loetitiacuisine.com/2014/12/11/puree-de-haricots-azukis-et-sesame-mini-point-sur-les/>

<http://agriculture.gouv.fr/les-legumineuses-sinviennent-de-lentree-au-dessert>

<http://poisdesaveurs.fr/le-lobio-pate-aux-haricots-rouges-et-aux-noix/>

<http://weekend.levif.be/lifestyle/culinaire/le-houmous-au-chocolat-une-pate-a-tartiner-saine-et-delicieuse/article-normal-406803.html>

<http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/brownies-sante-aux-haricots-noirs-216905>

<https://dubiodansmonbento.com/dahl-de-lentilles-corail-aux-carottes/>

<https://www.third-of-seven.com/recettes-1/>

Infos générales : <http://www.legumineuses.com>

Infos sur protéines végétales / animales : <http://www.viande.info/elevage-viande-sous-alimentation>

Infos et recettes : *Le guide terre vivante des légumineuses*, édition Terre vivante.

