

## --- Les légumineuses ---

### 1. Définition : Légumineuse

*nom féminin*

Plante dont le fruit est une gousse (famille des Légumineuses ; ex. le haricot, la lentille).

### 2. Qui sont les légumineuses :

Les Haricots : Pois chiches, haricots rouges et haricots de lima, haricots blanc, haricots secs.

Les « Noix » : arachide, noix de soja et noix de caroube.

Les pois : les pois verts, pois mange-tout, pois snap, pois cassés.

Les Lentilles : lentilles vertes, corail, noires...

### 3. Préparation :

Les peuvent être achetées toutes prêtes déjà cuisinées. Mais comme toute préparation industrielle, on retrouvera du gras, du sucre et du sel.

Pour les préparer maison il faudra les réhydrater, donc passer par une phase de trempage de 8 à 12h dans 3 fois leur volume d'eau. On peut accélérer le trempage de la façon suivante : Placer les légumineuses dans une casserole d'eau, faire bouillir 3 min, couper le feu et laisser reposer 60 min à couvert.

Après trempage, on les fera cuire 20 à 30 min dans de l'eau bouillante. Elles pourront être consommées chaudes ou froides comme tout autre féculent.

Pour éviter les ballonnements, on ajoutera une cuillère de bicarbonate à la préparation, et on préférera un trempage long.

### 4. Bienfaits et consommation :

Les légumineuses sont, riches en protéines et en fer, pauvres en matières grasses et pauvres en sodium, une excellente source de fibres, de potassium et de calcium, riches en vitamines B. Elles conviennent aux personnes cœliaques et sensibles au gluten.

Actuellement, on recommande d'en consommer au moins 2 fois par semaine.

