

Atelier cuisine 18 Mars 2024

Vous avez dit « Légumineuses »



Les **légumineuses** – on les appelle aussi "légumes secs" - désignent les **fruits des plantes à gousses qui ont été déshydratés par séchage**. (Le mot "légumineuse" vient du latin "leguminosus, de legumen" qui signifie "légume").

Elles se rattachent à une espèce de plante (Fabacées) qui existe depuis des millions d'années. C'est d'ailleurs, d'après l'ONU, l'une des premières plantes dans le monde à avoir été domestiquées (plus de 90 millions d'années).

Les légumineuses se décomposent en **trois grandes catégories** :

- les **lentilles** (verte, corail, noires, etc.),
- les **haricots** (blancs, rouges, noirs, fèves, etc.)
- les **pois secs** (pois chiches, pois cassés, soja...);

Côté santé :

Les légumineuses présentent plusieurs avantages nutritionnels : teneur élevée en protéines, riches en fer riches en vitamines, comme la vitamine B en magnésium, ou encore le calcium, source de fibres alimentaires, pauvres en graisse

En associant les légumineuses avec des céréales, nous consommons tous les acides aminés (les briques de construction de nos protéines) nécessaires à notre organisme. (exemple le couscous qui comprend semoule et des pois chiches).

Pour une meilleure digestion, un secret : le trempage à l'eau froide pendant 8 à 12 heures. Cela permet d'éliminer une grande partie des facteurs antinutritionnels, cela augmente la digestibilité puisqu'il y a une hydrolyse de l'amidon en sucres simples et une partie des protéines se solubilisent en acides aminés disponibles. Donc adieu les ballonnements... comme une germination démarre, cela permet d'augmenter le teneur en vitamine C et B9, et minéraux ; et cela réduit le temps de cuisson.

On peut aussi utiliser un peu de bicarbonate pour diminuer le temps de cuisson et améliorer la digestibilité.

Côté empreinte carbone :

C'est bon pour la planète : avec les légumes secs, on réduit son empreinte carbone. Leur production entraîne un moindre impact environnemental que la production de viande, leur culture n'épuise pas la terre et ils nécessitent moins d'énergie pour la transformation.



Cuisiner autrement

CTCE – Alternatiba

Crème de pois cassés et fèves aux pousses de cresson

Pour 6 personnes (20 min Préparation, 60 min cuisson)

Ingrédients :

- 4 poignées de cresson
- 1 bouquet garni
- 1 oignon
- 20 cl de crème liquide entière
- 80 cl de bouillon de légumes
- 150 g de pois cassés
- 150g de fèves
- 2 cs. d'huile d'olive
- 2 pincées de coriandre moulue
- 1 pincée de cumin en poudre
- Sel et poivre

Préparation :

- rincez les pois cassés et les fèves et faites les tremper 1 à 2 heures dans l'eau froide
- Pelez et émincez l'oignon
- chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites revenir l'oignon sans le laisser colorer
- égouttez les pois cassés et les fèves puis mettez les dans la casserole
- Couvrez largement d'eau (2 à 3 x leur volume), ajoutez le bouquet garni et laissez cuire à feu doux 1 heure environ
- mixez ensemble pois cassés, fèves, le cresson, la crème, la coriandre moulue et le cumin
- ajoutez le bouillon, salez, poivrez, laissez mijoter 5 minutes
- Juste avant de servir, ajouter quelques pincées de poivre et quelques feuilles de cresson que vous aurez gardées pour

Bon appétit



Cuisiner autrement

CTCE - Alternatiba

VALEURS NUTRITIONNELLES

POIS CASSES

Macro nutriments :

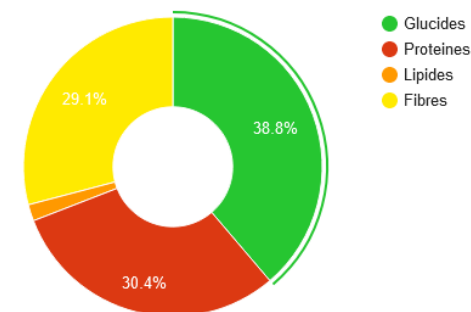
Poids/volume	Pois cassés, bouillis, 100 g
Calories	127
Protéines	8,6 g
Glucides	16,3 g
Lipides	1,49 g
Fibres alimentaires	7,95 g

Micro nutriments : Minéraux & oligo-éléments

cuivre, phosphore, potassium

FÈVES SÈCHES :

Macro nutriments : Pour 100g de fève sèche :



Micro-Nutriments : Minéraux & oligo-éléments

cuivre, fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, zinc



Gratin de polenta façon bolognaise

Pour 4 personnes (30 min préparation ; 40 min cuisson)

Ingrédients :

- 120 g de protéines de soja texturées (PST)
- 1 carotte
- 1 bel oignon
- huile d'olive
- 4 c. à soupe de sauce soja
- une petite boîte de purée de tomates
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 c. à café de fines herbes
- 350 g de polenta
- 1 litre d'eau
- fromage râpé (facultatif)
- Sel – Poivre

Préparation :

Pour la sauce façon bolognaise

- Verser les protéines de soja dans un saladier et recouvrir d'eau ; laisser réhydrater (env. 15 min)
- Couper la carotte en petits dés ; peler et émincer l'oignon
- Verser un bon filet d'huile dans une poêle, faire chauffer et cuire les dés de carottes et les oignons jusqu'à ce que les oignons soient fondants.
- Égoutter les PST et les éponger dans un torchon
- Dans une sauteuse, verser un bon filet d'huile et faire dorer les 3 à 4 min.
- Verser dessus la sauce de soja (pour les colorer) remuer
- Verser 1/2 l d'eau, laisser cuire environ 15 min
- Ajouter les légumes, la purée de tomates et le cube de bouillon (à émietter), puis les herbes. Laisser mijoter à couvert

Préparer la polenta.

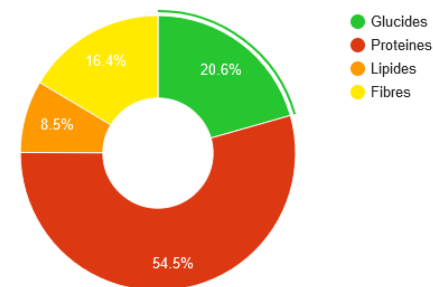
- porter à ébullition 1 litre de liquide (eau, bouillon ou lait) et y délayer la polenta, sans cesser de remuer, jusqu'à ce qu'elle épaississe. Soit 5 à 10 minutes.
- Verser la moitié de la polenta dans un plat à gratin
- verser la sauce bolognaise, recouvrir avec le reste de la polenta, le fromage râpé
- Gratiner au four à 180°C (thermostat 6) environ 30 minutes.



VALEURS NUTRITIONNELLES

PROTÉINES de SOJA TEXTURÉE RÉHYDRATÉE

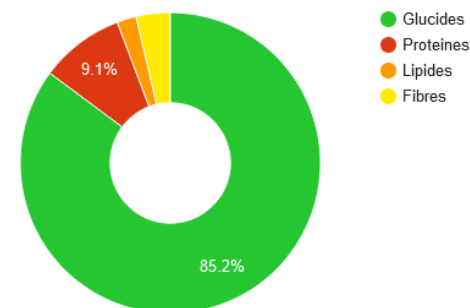
Macro-Nutriments aux 100 grammes



Micro-Nutriments : Minéraux & oligo-éléments

Importantes teneurs en cuivre, fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, zinc

POLENTA





Fondant au chocolat

(très simple , très rapide.

La petite variante par rapport à la recette familiale souvent connue est la farine de pois chiche.)

Pour 4-6 personnes

Ingrédients :

- 1 tablette de chocolat noir (200g)
- 90g beurre
- 90g sucre
- 90g farine de pois chiche
- 4 oeufs

Préparation :

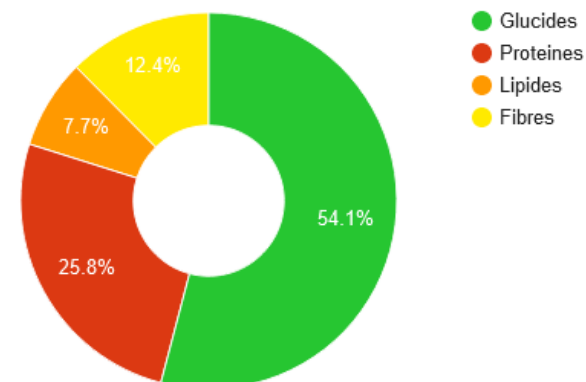
- Préchauffer four à 200° (th 6/7)
 - Faire fondre le chocolat et le beurre(bain marie)
 - Ajouter sucre, œufs, farine
 - bien mélanger.
 - Beurrer le moule ,y verser la préparation.
 - Faire cuire 10 à 15 minutes.
 - Laisser refroidir.
- Il n'y a plus qu'à déguster



VALEURS NUTRITIONNELLES

FARINE de POIS CHICHES

Macro-Nutriments : pour 100 grammes



Micro-Nutriments : Minéraux & oligo-éléments

cuiivre, fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, zinc

<https://alimentation-et-nutrition.fr/>

CHOCOLAT NOIR à pâtisser ou croque à 40 % de cacao

Macro-Nutriments : pour 100 grammes

Protéines : 6,4 g
Lipides : 30,4 g
Glucides : 49,6 g
Fibres : 7,5 g

Micro-Nutriments : Minéraux & oligo-éléments (pour 100g)

Au total, 5,1 g dont magnésium 2,06 g

<https://www.doctissimo.fr/nutrition/>