

LE MONDE MERVEILLEUX DES LÉGUMINEUSES

18 recettes faciles & gourmandes



Stéphanie Tresch Medici

www.lafeestephanie.com

Retrouvez tous mes livres en version papier sur le site des Éditions La Plage: www.laplage.fr

BATCHCOOKING VEGAN AU FIL DES SAISONS (Sortie prévue le 3 janvier 2024)

SALADES VEGGIES (2023)

LEVAIN, MON BEAU LEVAIN (2022)

PIZZAS VEGAN (2022)

MA CUISINE VEGAN POUR TOUS LES JOURS (2021 - nouvelle édition)

VEGGIE ITALIE (2021)

BABKAS, ROLLS & BRIOCHES (2021)

GREEN PROTÉINES (2019)

Mes livres en format électronique sur <https://www.librinova.com/auteur/stephanie-tresch>

TOFU

CUISINER SANS CASSER D'OEUFS

MES SANDWICHS REPAS

POLPETTE & POLPETTINE (BOULETTES ET PETITES BOULETTES)

Toutes les photos sont de @Stéphanie Tresch Medici.

ISBN numérique : 979-10-405-4381-7

Toute reproduction, intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, faite sans l'autorisation de l'auteure est illicite et constitue une contrefaçon.

www.lafeestephanie.com

<https://www.instagram.com/lafeestephanie/>

<https://www.facebook.com/lafeestephanie>

LE MONDE MERVEILLEUX DES LÉGUMINEUSES

18 recettes faciles & gourmandes

- 1 Apéro pois chiches : crackers aux graines
- 2 Tartinade de pois chiches aux tomates séchées
- 3 Pois chiches grillés aux épices
- 4 Terrine de lentilles aux champignons
- 5 *Farinata* de pois chiche au romarin
- 6 Galettes de pois chiches au potimarron
- 7 Omelette à la farine de pois chiche
- 8 *Pasta e fagioli* (Soupe de haricots)
- 9 Velouté de haricots blancs au romarin, oignons grillés
- 10 Purée de fèves et chicorée
- 11 Ragoût d'automne aux lentilles
- 12 Burgers de haricots à la betterave
- 13 Burritos de haricots à la purée d'avocat, riz au citron vert
- 14 Pain de viande lentilles en croûte, sauce aux champignons
- 15 Curry de lentilles corail à la courge
- 16 Cake à la farine de pois chiche
- 17 Brownies aux haricots azuki
- 18 Cookies moelleux aux pois chiches

Les légumineuses ont toujours eu dans l'alimentation de l'homme un rôle fondamental. Des rives fertiles du Nil aux plaines de l'Inde, en passant par les plateaux des Andes et par la Méditerranée, les légumineuses font partie intégrante non seulement des régimes alimentaires de toutes les civilisations, mais aussi de l'évolution de nos sociétés. La cuisine traditionnelle italienne est l'exemple parfait. La « *cucina povera* », traduite « cuisine pauvre », est née dans les zones rurales du Sud de l'Italie, où les ressources étaient souvent limitées. Elle comprend de nombreuses recettes mettant en valeur les légumineuses et des ingrédients de base comme céréales et légumes de saison, locaux et économiques, utilisés judicieusement pour créer des plats délicieux et nutritifs (minestrone, pâtes aux lentilles, chicorée et fèves, etc).

Les légumineuses, un peu boudées après la seconde guerre mondiale, retrouvent petit à petit leur place dans la cuisine contemporaine et surtout dans la cuisine végétale, où elles sont appréciées et utilisées comme une bonne source de protéines pour remplacer la viande. Les variétés infinies rendent les légumineuses très polyvalentes. Elles peuvent être transformées en burgers, boulettes, saucisses, chili ou ragoût, on les aime dans les soupes, dans les salades, avec des pâtes ou/et des céréales, mais également à l'apéritif, rôties, frites ou en tartina et même dans les desserts !

Découvrez au fil des pages un éventail de 18 recettes, de l'apéritif au dessert, dans lesquelles les légumineuses sont mises en avant. Les recettes sont pratiquement toutes sans gluten ou peuvent le devenir très facilement en utilisant des produits spécifiques comme des pâtes sans gluten ou de la chapelure sans gluten que vous trouverez dans les magasins spécialisés ou même les grandes surfaces. Le tofu, même s'il est issu du soja et donc d'une légumineuse, n'est pas traité dans ce livre. Je vous invite pour cela à découvrir mon E-book précédant qui lui est dédié "TOFU".

Petites, mais costauds !

Pois chiches, pois cassés, fèves, haricots et lentilles de mille sortes et mille couleurs, les légumineuses ou légumes secs ont tout pour plaire puisqu'elles sont **bonnes pour la santé, nourrissantes et économiques**.

Riches en protéines végétales, en vitamines et minéraux, elles peuvent tout à fait remplacer la viande dans le cadre d'une alimentation végétale variée, d'autant plus qu'elles ne contiennent pas de matières grasses saturées et sont plus **riches en fibres** que la viande. On les associe souvent aux céréales pour avoir des repas complets et équilibrés car elles ne contiennent pas à elles seules tous les acides aminés, mais il est désormais démontré qu'il n'est pas nécessaire de les combiner au cours du même repas. Ne vous inquiétez pas trop. Si vous avez une alimentation variée et que vous mangez toutes les familles d'aliments dont légumineuses, céréales et oléagineux, vous ne risquez pas de carences en protéines. Dans les pays occidentaux, nous avons tendance au contraire à consommer bien plus de protéines que ce dont nous avons besoin. Et si vraiment vous avez peur des carences, inspirez-vous de la cuisine du monde pour préparer des plats complets (riz et soja en Asie, riz et haricots au Mexique, couscous et pois chiches au Maghreb, riz et lentilles rouges en Inde, etc).

Autre atout pour la santé, les légumineuses ont un **index glycémique bas**. Leurs glucides sont absorbés lentement, ce qui augmente la satiété et évite les fringales en dehors des heures de repas. De plus, elles sont **sans gluten**.

Pourquoi les légumineuses ont un impact mineur sur l'environnement par rapport aux protéines d'origine animale ?

Leur production nécessite généralement moins de terre et d'eau que l'élevage, ce qui permet une bien meilleure distribution des ressources et une utilisation plus efficace des terres. Leur empreinte carbone est plus faible puisqu'elles n'émettent pas de méthane en grande quantité, elles ne polluent pas les eaux comme les déchets animaux et ne nécessitent pas une utilisation massive d'antibiotiques.

Peu onéreuses, elles font du bien non seulement à l'environnement, puisqu'elles nous aident à diminuer notre consommation de viande, mais aussi à notre portefeuille.

Jouez avec moi et faites le calcul : quel est le prix moyen d'un repas pour une famille de 4 personnes sachant qu'il faut compter (environ) 70 g de lentilles sèches par personne pour un repas et 125 g (environ) pour 1 steak haché. Pour vous aider à répondre, le prix moyen du bœuf (steak haché) 15% MG France (prix en novembre 2023) est de 15,06 euros. Le prix du kilo de lentilles bio (en vrac) origine France est de 4,07 euros.

Réponse : 1,14 € pour 4 repas à base de lentilles et 7,53 € pour 4 repas à base de viande.

Le monde merveilleux des légumes secs

Les légumes secs ne sont rien d'autres que de petites graines qui dorment en attendant d'être réveillées. Vous avez peut-être déjà essayé de faire germer des haricots ou des lentilles avec vos enfants en les plaçant dans un coton humide ? Au bout de quelques jours, avec l'arrosage, une racine va sortir avant de laisser apparaître une petite tige. De minuscules feuilles vont pousser, les racines vont continuer de grandir etc. Si on y pense, c'est vraiment magique et fascinant. Dans ce monde magique, Dame Nature a pensé doter les légumineuses crues d'anti-nutriments pour se protéger des prédateurs comme insectes et parasites, tant qu'elles n'ont pas germé. Ce sont ces anti-nutriments (dont l'acide phytique) qui rendent les légumineuses indigestes et réduisent la bonne assimilation de minéraux et oligo-éléments essentiels (comme fer, calcium, magnésium, cuivre ou zinc) nécessaires à notre santé.

Mais alors comment faire pour profiter des bienfaits des légumineuses et les rendre assimilables à notre organisme ?

Rien de plus simple, il suffit de les faire tremper dans un grand volume d'eau pour réduire la quantité d'anti-nutriments et amorcer un processus de germination.

La plante reprend vie et se réveille, la graine devient un concentré de vitamines et minéraux nécessaires à la croissance de la future plante dont nous pouvons désormais profiter. Si vous voulez cuire vos légumineuses, ne les laissez pas germer. Un trempage de 2 à 18 heures suffit selon le type de légumineuses. Plus elles sont grosses (pois chiches), plus le trempage sera long.

Sous quelle forme se présentent les légumineuses ?

Sèches : les plus courantes et les plus connues sont les légumineuses sèches. Économiques, on les achète en sachet ou en vrac : haricots secs, lentilles, pois chiches, pois cassés, soja etc. Il faut les tremper et les cuire avant de les consommer. Leur préparation n'est pas longue en elle-même, mais demande de s'y prendre un peu à l'avance.

En conserve : pratiquement toutes les légumineuses peuvent s'acheter cuites en conserve. Pratiques, elles sont prêtes à l'emploi puisqu'elles sont déjà cuites.

Les produits dérivés : les légumineuses peuvent être transformées en divers produits. Le meilleur exemple est le tofu qui est fait à partir du soja. N'oublions pas les farines de légumineuses qui sont très utilisées dans la cuisine végétale, notamment la farine de pois chiche qui sert souvent à remplacer les œufs dans les quiches, tartes, omelettes etc. En plus, elles sont sans gluten.

Précuites ou surgelées : comme les légumineuses en boîte, leur temps de préparation est minime car prêtes à l'emploi.

J'ai utilisé pour la quasi-totalité des recettes de ce livre des légumineuses sèches en vous indiquant, là où c'est possible, quelle quantité de légumineuses cuites vous devrez utiliser si vous voulez utiliser des boîtes. On ne fait pas de chasse aux sorcières, les boîtes sont parfois bien pratiques quand on a oublié de faire tremper ses légumineuses ou pour faire des burgers au dernier moment.

Comment préparer les légumineuses, tous mes conseils :

_ Commencez par **rincer** les légumineuses pour éliminer toutes les petites impuretés et les brasser soigneusement avec les doigts car on peut parfois y trouver des petites pierres. Si si, je vous assure, ça m'est déjà arrivé avec les lentilles en vrac !

_ Faites toujours **tremper** vos légumineuses la veille, sauf les légumineuses de petite taille comme les lentilles et les pois cassés (rien ne vous interdit de les faire tremper malgré tout 2 heures environ), dans un grand récipient d'eau froide. Je vous conseille de changer l'eau au moins une fois au cours du trempage. Grâce au trempage, les temps de cuisson seront réduits et vos légumineuses seront beaucoup plus digestes, adieu flatulences !

Je mets mes légumineuses à tremper la veille au soir et je change l'eau au réveil pour les préparer au déjeuner. Durant le trempage, les légumineuses vont se gorgier d'eau, elles seront ainsi plus savoureuses.

_ Si vous utilisez des légumineuses en boîte, pensez à les rincer avant de les utiliser car elles sont souvent conservées dans une saumure qui peut contenir du sel. Vérifiez sur les étiquettes. S'il n'est pas indiqué en gros « sans ajout de sel », c'est que la boîte en contient sûrement. Un bon rinçage facilite également la digestion.

_ **Jetez l'eau de trempage**. Elle est indigeste puisqu'elle contient toutes les substances que l'on ne veut pas, utilisez-la par exemple pour arroser les plantes, puis rincez les légumineuses.

_ Couvrez abondamment les légumineuses d'eau froide dans une cocotte car elles **doublent voire triplent de volume** durant la cuisson. Portez l'eau à légère ébullition. Faites **cuire** les légumineuses à **feu doux** jusqu'à tendreté. Leur cuisson étant assez longue (de 1 à 2 heures selon le type de légumineuses), je vous conseille d'utiliser un autocuiseur pour diminuer de moitié les temps de cuisson et pour économiser de l'énergie. Quitte à cuire des pois chiches ou des haricots, autant en cuire une plus grande quantité que vous pourrez congeler en portions individuelles. Les temps de cuisson indiqués dans les recettes peuvent varier selon la fraîcheur et les variétés de vos légumineuses.

_ **Ne salez jamais l'eau de cuisson** des légumineuses. Elles deviendraient dures et mettraient beaucoup plus de temps à cuire. Ajouter le sel en fin de cuisson.

_ Vous pouvez par contre **aromatiser** l'eau de cuisson avec de l'oignon, de l'ail, du fenouil, un blanc de poireau, des herbes comme du laurier avec les lentilles et du romarin avec les pois chiches. Pensez également aux épices comme cumin et cardamome selon les recettes. En plus d'apporter du goût, ils rendront les légumineuses plus digestes.

N'oublions pas l'algue kombu qui en plus de faciliter la digestion des légumineuses ralentit leur temps de cuisson.

_ L'eau de cuisson des légumineuses appelée **aquafaba**, en particulier l'eau de cuisson des pois chiches, pourra être utilisée dans de nombreuses recettes. Montée en neige, elle remplace les blancs des œufs dans les meringues, les mousses au chocolat, etc.

Comment conserver les légumineuses ?

Pour maintenir leur fraîcheur, leur saveur et leur valeur nutritive, il est important de bien les conserver. Les légumineuses sèches se conservent dans un endroit sec, à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité. J'utilise des contenants en verre hermétiques munis d'un joint.

Une fois cuites, conservez vos légumineuses au réfrigérateur dans un contenant hermétique muni d'un couvercle. Laissez-les refroidir, pas plus de 2 heures à température ambiante, puis mettez-les au frais. Elles se gardent 3-4 jours environ. Si vous ne prévoyez pas de les utiliser tout de suite ou si vous avez fait cuire une grande quantité de légumineuses pour optimiser la cuisson, divisez-les en portions individuelles et congelez-les dans un contenant ou un sac de congélation avec une étiquette indiquant le contenu et la date de congélation.

La vie est injuste, mais ça, vous le saviez déjà !

Si certains peuvent manger des légumineuses tous les jours sans problème, d'autres doivent y aller mollo, malgré tous les bons conseils que je vous ai donnés. Si vous n'êtes pas habitué à consommer des légumineuses, évitez de préparer toutes les recettes du livre en l'espace de quelques jours, vous allez me détester, ainsi que les légumineuses en général, et ce n'est pas le but ! Habituez doucement votre corps à tout changement d'alimentation. Vous avez fait le choix de manger moins de viande, c'est super, mais ne cherchez pas à la remplacer à tout prix par des légumineuses. Insérez-les petit à petit dans vos menus. Commencez par exemple par des lentilles corail. Privées de leur peau, elles sont très digestes. Ce sont celles que je préparais à mes enfants quand ils étaient petits. Ajoutez une petite portion de haricots dans une salade de céréales avec des légumes grillés ou des pois chiches dans la sauce de votre couscous. Si une sorte de légumineuse n'est pas faite pour vous, essayez avec une autre, il y en a tellement. Consommez-en une petite quantité 2 fois par semaine en variant types et formes, sèches, en boîtes ou en farines et augmentez progressivement les quantités.

Bonne lecture !