

# FICHE SUR LES Légumineuses

Par Geneviève Gagné Dt.P. nutritionniste



## Ce que l'on peut faire avec les légumineuses pour la boîte à lunch

- **Salade-repas (salade de riz mexicaine)** (haricots rouges, riz et légumes)  
<http://www.troisfoisparjour.com/recettes/lunch-salade/salade-de-riz-mexicaine>
- **Salade grecque avec pain pita**  
<http://www.tremplinsante.ca/recette/voir/23/salade-grecque>
- **Semoule à la grecque**  
<http://www.canalvie.com/recettes/semoule-a-la-grecque-1.1056120>
- **Purée de pois chiche** (houmous)  
[www.nutrisimple.com/fr/recettes-autres/](http://www.nutrisimple.com/fr/recettes-autres/)

À mettre dans un thermos:

- **Chili sin carne** (sans viande)  
[www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Recettes/](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Recettes/)
- **Soupe-repas aux haricots rouges**  
(accompagnée de fromage et d'un produit céréalier : pain naan, pita, tortilla)  
[www.moietcie.ca/cuisine/recettes/soupes-et-potages/](http://www.moietcie.ca/cuisine/recettes/soupes-et-potages/)

## Conservation

Produit	Durée de conservation du poisson
Légumineuses cuites	Réfrigérateur : 1 à 3 jours Congélateur : environ 3 mois (laisser refroidir complètement les légumineuses avant de congeler)
Légumineuses en conserve (non ouvertes)	1 an (dans un endroit sec et frais)
Légumineuses sèches	1 an (dans un contenant hermétique et un endroit sec et frais)

Sources : Passeport santé et Nos petits mangeurs

## Informations

- Sortes de légumineuses : pois chiches, lentilles, haricots (rouges, noirs, blancs, de Lima, etc.), pois cassés
- Les légumineuses sont un substitut de la viande. Cela veut dire «qui remplace la viande». (exemple : spaghetti sauce aux lentilles plutôt que spaghetti sauce au bœuf haché)
- Les légumineuses sont peu coûteuses.
- Elles sont nutritives (elles contiennent des fibres, des protéines, du fer et elles sont faibles en gras.)
- ¾ tasse de légumineuses (175 ml) = 1 portion de viandes et substituts du Guide alimentaire canadien.
- **2 méthodes de trempage** : Il faut compter 3 tasses d'eau (750 ml) pour 1 tasse (250 ml) de légumineuses.
- **Légumineuses sèches** : Les faire tremper (sauf les lentilles et les pois cassés)

# 1

### Trempage dans l'eau toute la nuit

- Mélanger l'eau et les légumineuses.
- Mettre au réfrigérateur pour la nuit.
- Idéalement, changer l'eau de trempage de 1 à 2 fois.
- Ne pas utiliser l'eau de trempage dans la recette.

OU

# 2

### Gonflage rapide

- Dans une casserole, amener à faible ébullition l'eau et les légumineuses et bouillir 2 minutes.
- Retirer du feu, mettre un couvercle et laisser reposer 1 heure.
- Ne pas utiliser l'eau de trempage pour votre recette.
- Avec cette méthode, les légumineuses peuvent absorber autant d'eau en 1 heure qu'en 15 heures en eau froide.

\* Rincer abondamment les légumineuses après le trempage !

Source : Passeport santé

# \*

### Cuisson des légumineuses sèches

- Ne pas utiliser l'eau de trempage pour la cuisson.
  - Dans une casserole, couvrir les légumineuses d'eau et amener au point d'ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter sans couvercle.
- \*Si vous utilisez des légumineuses en conserve, rincer les abondamment.

## Complémentarité des protéines

Les protéines sont formées d'acides aminés.

- Protéines complètes (protéines animales) = fournissent tous les acides aminés essentiels
- Protéines incomplètes (majorité protéines végétales) = il manque certains acides aminés essentiels, donc il faut faire une complémentarité au cours de la même journée.

Exemples de complémentarité :

### Produits céréaliers + légumineuses



Couscous + pois chiches

### Légumineuses + noix et graines



Salade de lentilles et noix

### Protéines animales + protéines végétales



Salade de haricots noirs et fromage



Chili à la viande et aux haricots rouges