

Semaine des Diététiciens 2023

Les légumineuses dans tous leurs états

**LÉGUMINEUSES
OU
« LÉGUMES SECS »**

RICHE EN :

- PROTÉINES VÉGÉTALES
- FIBRES
- VITAMINES
- MINÉRAUX
- ANTIOXYDANTS

 Satiété, transit intestinal, équilibre glycémique !



POIS CHICHES



HARICOTS BLANCS



LENTILLES



HOUMOUS



HARICOTS BORLOTTI



FÈVES



HARICOTS ROUGES



TOFU



PÂTES AUX
LÉGUMINEUSES



SOUPE AUX POIS
CASSÉS

<https://www.foodinaction.com/epi-alimentaire-priorites-mieux-manger/>



L'ÉPI ALIMENTAIRE

5 PRIORITÉS
POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé, mangez varié et équilibré. Voici les 5 mesures alimentaires prioritaires pour les adultes.

1. **PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS**
Au moins 125 g par jour
2. **FRUITS & LÉGUMES**
Fruits : 200 g par jour
Légumes : Au moins 300 g par jour
3. **LÉGUMINEUSES**
Au moins 1x par semaine
4. **FRUITS À COQUE & GRAINES**
15 à 25 g par jour
5. **SEL**
Limitez le sel en cuisine et ne salez pas à table

Développé par Food et Action et le Hôpital Émile Liégeois de Vieux sur base de l'avis n° 1036 du Conseil Supérieur de la Santé. Avec le soutien de l'AViQ et du SPF Santé Publique.

RECOMMANDATIONS

COMMENT LES CONSOMMER :

- **100g de viande = 75g de légumineuses** non réhydratés (soit 150g cuites)
- Les **acides aminés** sont des molécules qui composent les **protéines**, et certaines sont essentielles, ce qui signifie qu'il est nécessaire de les apporter par l'alimentation car le corps humain ne les fabrique pas ou les synthétise à une vitesse insuffisante.
- Les sources de protéines animales sont de haute valeur biologique, c'est-à-dire que les acides aminés essentiels sont apportés en quantité suffisantes pour l'organisme. Mais les sources de **protéines végétales** sont dites de basses valeurs biologiques, car elles n'apportent donc pas tous les acides aminés en quantité suffisante, excepté le soja, qui fait partie des protéines de haute valeur biologiques. Pour pallier cela, **il faut associer les différentes sources de protéines végétales → céréales et légumineuses**. Par exemple, du pain avec du houmous, des pâtes avec des petits pois, du riz avec des haricots rouges, boulghour avec des lentilles, semoule et pois chiches (couscous végétarien), burger avec une galette de lentille...
- **Privilégier les légumineuses de marques biologiques** → réduit l'empreinte environnementale, préserve la durabilité des systèmes alimentaires et favorise une meilleure santé en réduisant l'accumulation de toxique dans l'organisme.



L'industrie de la viande représente un des secteurs les plus polluants de l'alimentation. La viande est cependant intéressante pour son apport en protéines. Il ne s'agit pas de la supprimer totalement mais d'en manger moins souvent et de meilleure qualité. La viande n'étant pas la seule source de protéines parmi les aliments, il est également important de les varier, et d'intégrer progressivement des sources de protéines d'origine végétale dans l'alimentation.

La production de **légumineuses** a un impact environnemental beaucoup plus faible que la production de viande, l'utilisation d'eau est réduite, ainsi que les émissions de gaz à effet de serre, la quantité de nourriture produite à destination du bétail...

De plus la production de légumineuses ne nécessite peu ou pas de transformation, la plupart sont récoltés, séchés puis emballés. Cela ne nécessite pas de procédés industriels qui consomment une quantité massive d'énergie.

CHILI SIN CARNE :

- 400g de haricots rouges (faire tremper dans l'eau toute une nuit au frigo)
- 300g de tomates fraîches (ou boîte hors saison)
- 200g de maïs égoutté
- 1 poivron
- 1 oignon
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre, épices, herbes...

Faire cuire les haricots rouges environ une heure.

Laver les légumes. Emincer l'oignon et faites-le revenir dans l'huile d'olive.

Découper le poivron et les tomates en petits morceaux et les ajouter dans la poêle avec l'oignon et assaisonner.

Cuire environ 20 minutes à couvert, puis ajouter le maïs et les haricots rouges égouttés pour cuire encore 8 à 10 minutes. Réajuster l'assaisonnement.

Servir chaud accompagné de riz.





HOUMOUS :

- 300g de pois chiches cuits et égouttés (ou haricots rouges ou blancs)
- Jus d'un demi-citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Epices et herbes selon vos goûts (paprika, curry, cumin, persil, coriandre...)

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.



GALETTE DE LENTILLES :

- 100g de lentilles vertes (ou autre : brunes, noires, jaune, corail...)
- 100ml de sauce tomate
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- Sel, poivre, épices, herbes...

Laver les légumes. Eplucher et émincer l'oignon et l'ail.

Cuire les lentilles, les égoutter.

Mixer les lentilles avec l'oignon et l'ail, ajouter la sauce tomate et la fécule de maïs.

Ajuster les quantités afin d'obtenir une pâte homogène. Assaisonner.

Former les galettes.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, cuire les galettes 2 à 3 min par face.

Dahl de pois cassés :

- 250g de pois cassés
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 2 carottes
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- Sel, poivre, herbes
- 2 càs d'huile d'olive

Laver les légumes. Eplucher et couper les carottes, l'oignon et l'ail. Rincer les pois cassés.

Faites revenir les légumes dans une poêle avec l'huile d'olive.

Ajouter les pois cassés, couvrir d'eau et laisser mijoter entre 45 minutes et 1h selon la texture souhaitée.

Assaisonner avec les épices et la moutarde et laisser cuire à feu doux quelques minutes.



RISOTTO AUX ASPERGES ET AUX FÈVES :

- 250g de riz spécial risotto
- 200g de fèves - 200g d'asperges
- 2 cubes de bouillon de légumes, 1 verre de vin blanc
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 2 càs de mascarpone
- 50g de parmesan, quelques tomates séchées
- 2 càs d'huile d'olive, sel et poivre

Dans une casserole, faites revenir l'oignon et l'ail, puis ajouter le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Laver, éplucher et couper les asperges, les cuire 15 min avec les fèves. Réserver quelques têtes d'asperges.

Verser le vin blanc et mélanger sur feu doux, jusqu'à absorption complète. Ajouter les asperges et les fèves.

Diluer le cube bouillon dans 1L d'eau. Ajouter une louche dans le riz jusqu'à absorption, recommencer tant qu'il y a du bouillon. Si nécessaire, continuer cette étape avec de l'eau.

Le riz cuit, incorporer mascarpone et parmesan en mélangeant 2 min.

Servir chaud avec les têtes d'asperges en décoration.



**VOUS VOULEZ
EN SAVOIR
PLUS ?**

Consultez notre brochure !

Les diététicien·ne·s
Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française

