



# Découvrez le pouvoir des aliments

📍 Trouvez une diététiste

#MoisDeLaNutrition  
#TrouvezUneDiététiste  
#DiététistesVosAlliés

MOISDELA  
NUTRITION.CA



## Tout à propos des légumineuses, des pois, des haricots et des lentilles

La famille des légumineuses comprend les lentilles, les pois et les haricots secs. Les légumineuses sont parfaites, quelle que soit la saison; par exemple en copieux chili l'hiver ou en salade de haricots fraîche en été lors d'un barbecue. Elles sont nutritives, bon marché et polyvalentes. Alors, n'hésitez pas. Agrémentez plus souvent vos repas de haricots, de pois et de lentilles!

### Qu'est-ce qui rend les légumineuses nutritives?

Les légumineuses sont d'excellents aliments à base de plantes qui fournissent des protéines, des fibres, des vitamines B et du fer. C'est pourquoi le Guide alimentaire canadien recommande d'inclure souvent des aliments à base de plantes, comme les légumineuses, dans notre alimentation.

Les fibres sont la partie de la plante que nous ne pouvons pas digérer. Les fibres aident à diminuer le taux de cholestérol sanguin, à aller à la selle régulièrement et à contrôler la glycémie.

Les vitamines B sont des vitamines solubles dans l'eau qui aident l'organisme à utiliser les matières grasses, les glucides et les protéines pour nous fournir de l'énergie. Les haricots et les lentilles sont particulièrement riches en vitamine B6 et en acide folique.

Le fer est un minéral essentiel à la formation des cellules sanguines. On retrouve deux types de fer dans les aliments, le fer hémique et le fer non hémique. Le fer non hémique, présent dans les aliments d'origine végétale comme les haricots et les lentilles, est mieux absorbé lorsqu'il est consommé avec des aliments riches en vitamine C comme le poivron vert, les tomates et les agrumes. Un chili aux haricots ou un cari de lentilles fait avec des tomates est un excellent exemple.

### Le monde coloré des légumineuses

Il existe plus de 20 variétés de légumineuses qui ont des formes, des textures, des couleurs et des goûts différents. Vous trouverez ci-dessous une liste des variétés de haricots, de pois et de lentilles les plus courantes et des suggestions de préparation.

- Les pois chiches sont des graines rondes de taille moyenne, de couleur beige et à la texture crémeuse. Les pois chiches peuvent être transformés en tartina, comme dans le houmous, ou être ajoutés aux soupes, salades et pâtes.

- Les haricots rouges sont des graines réniformes de taille moyenne et de couleur rouge foncé. Leur texture molle convient bien aux soupes, aux salades, au chili ou aux plats à base de riz.
- Les haricots noirs sont des graines ovales de taille moyenne à la peau noire et à la chair blanche. Ils conviennent parfaitement aux soupes, aux salades et au riz.
- Les doliques à œil noir sont des graines ovales de taille moyenne, de couleur crème avec un pont foncé. Habituellement, ils sont servis avec du riz ou en plat d'accompagnement.
- Les lentilles sont des graines petites, minces, en forme de disque et de couleur verte, brune, rouge, orange ou jaune. Les lentilles vertes et brunes conservent leur forme après la cuisson, tandis que les lentilles rouges, orange et jaunes ont tendance à se dissoudre. Toutes les variétés de lentilles conviennent bien aux salades, aux soupes, aux plats à base de cari et aux trempettes, et peuvent être servies en plat d'accompagnement.
- Les haricots ronds blancs sont de petites graines ovales de couleur blanche utilisée pour préparer des fèves au lard, des soupes et des ragoûts.
- Les haricots cannellini sont des graines réniformes de couleur blanche très utilisées dans la cuisine italienne. Ils conservent bien leur forme et peuvent accompagner les salades, les sauces et les ragoûts. Cette légumineuse est difficile à trouver? Remplacez-la par le haricot rond blanc.
- Les pois cassés sont de petites graines circulaires qui se séparent en deux parties. Ils peuvent être de couleur verte, jaune ou orange. À la cuisson, les pois cassés ont une texture molle idéale pour les soupes ou les caris.
- Les haricots mungos sont de petites graines de couleur verte très utilisées dans la cuisine chinoise. On les trouve souvent sous forme de germe et on les appelle souvent « germes de soya ».
- Les haricots adzukis sont de petites graines rondes de couleur brun rouge. On les utilise couramment dans les desserts, comme la crème glacée aux haricots rouges.

### **Saviez-vous que les arachides sont des légumineuses?**

Les arachides font partie de la famille des légumineuses, mais elles sont beaucoup plus proches des noix que les autres légumineuses. La principale différence entre les arachides et les autres variétés de légumineuses tient de leur teneur élevée en gras. La peau très mince leur confère une texture similaire à celle des noix.

*Les personnes qui ont une allergie aux arachides doivent-elles éviter les légumineuses? Non. La plupart des personnes qui ont une allergie aux arachides n'ont pas de réactions allergiques avec les haricots, pois et lentilles secs. Elles doivent éviter seulement les arachides.*

### **Comment cuisiner les haricots, les pois et les lentilles?**

On trouve les haricots et les lentilles secs ou en conserve.

Pour préparer des haricots, des pois et des lentilles en conserve :

- Rincez-les bien à l'eau froide pour enlever l'excès de sel, les rendre plus faciles à digérer et réduire les ballonnements.
- Comme ils sont déjà cuits, ajoutez-les simplement à votre plat préféré une fois rincés.
- Choisissez des légumineuses en conserve sans [sodium](#) (sel) ajouté lorsque possible.

Pour préparer des haricots, des pois et des lentilles secs :

- Enlevez les petites pierres et les légumineuses de mauvaise qualité.
- Lavez-les et faites-les tremper dans l'eau toute une nuit pour qu'ils puissent cuire plus rapidement. Changez fréquemment l'eau de trempage pour rendre les légumineuses plus faciles à digérer et réduire les ballonnements.
- Une fois les haricots trempés, mettez-les dans de l'eau froide et portez-les à ébullition.
- Enlevez l'écume qui pourrait se former à la surface durant la cuisson.
- Laissez cuire jusqu'à tendreté. Le temps de cuisson est de 1 à 2 heures, selon la variété de légumineuses.
- Il n'est pas nécessaire de prétrempier les lentilles sèches ou les pois cassés. Ces légumineuses sont de petite taille et cuisent rapidement.

### **Dix façons simples d'inclure des légumineuses dans les repas**

1. Ajoutez des haricots en conserve bien rincés à une soupe ou à un ragoût maison.
2. Passez au mélangeur des légumineuses, de l'ail, du jus de citron et de l'huile d'olive. Servez cette tartinaide avec des légumes ou du pain pita de blé entier à la collation, ou ajoutez-la à un roulé aux légumes. Les pois chiches, les haricots rouges et les haricots noirs conviennent bien à ce genre de préparation.
3. Remplacez le bœuf par une galette de lentilles cuites dans les hamburgers. Servez la galette sur un petit pain de blé entier et ajoutez-y du yogourt et des herbes fraîches.
4. Préparez des tacos végétariens avec des haricots, de la laitue, des tomates et de l'avocat.
5. Préparez un chili végétarien en remplaçant la viande par une variété de haricots.

6. Mangez des fèves au lard à la sauce tomate en conserve avec des rôties au déjeuner, au dîner ou au souper.
7. Écrasez des haricots ou des lentilles dans un peu d'eau et ajoutez cette purée aux préparations pour hamburger, aux plats en casserole, aux soupes, aux ragoûts et aux sauces pour pâtes. Il s'agit d'une belle façon de faire manger des haricots et des lentilles aux personnes qui font la fine bouche à la maison.
8. Faites mariner des fèves de soya dans une préparation faite de vinaigre, d'un peu d'huile et de vos épices et herbes préférées. Servez le mélange en hors-d'œuvre sur un craquelin.
9. Préparez un cari de lentilles accompagné de vos légumes préférés et de riz basmati.
10. Préparez une salade de haricots en combinant des haricots en conserve rincés avec votre vinaigrette préférée, de l'oignon rouge et des poivrons hachés.

Essayez ces recettes à base de légumineuses (Disponible à [Cuisinidées.com](http://Cuisinidées.com)) :

[Tacos à l'avocat, à la courge rôtie et aux haricots noirs](#)

[Salade de couscous et de haricots noirs](#)

[Rouleaux de chou farcis aux haricots](#)

[Pois chiches tikka masala](#)

[Salade de falafels](#)

[Soupe crémeuse aux lentilles et au curcuma](#)

### Comment une diététiste peut-elle vous aider?

Une diététiste pourra vous suggérer des moyens d'intégrer davantage d'aliments à base de plantes à votre alimentation. Elle pourra travailler avec vous pour s'assurer que vous consommez assez de protéines pour répondre à vos besoins et objectifs uniques. Les diététistes tiennent compte de votre style de vie, de votre culture, de votre état de santé, de vos compétences alimentaires, de votre budget et de vos préférences pour vous créer un plan personnalisé. La plupart des régimes d'avantages sociaux couvrent les services des diététistes. Contactez une diététiste dès aujourd'hui!

### En conclusion

Les légumineuses sont une excellente source de nombreux nutriments essentiels comme les fibres, les protéines, les vitamines B et le fer. Elles existent dans de nombreuses variétés et peuvent être achetées sèches ou en conserve.

Visitez [moisdelanutrition2023.ca](http://moisdelanutrition2023.ca) pour découvrir comment trouver une diététiste et obtenir de l'information digne de confiance sur les aliments et la nutrition.