

# Th

LE MAGAZINE THIRIET  
*novembre 2016*

22



**DOSSIER**  
HARICOTS SECS, LENTILLES...  
*Goûtez à leurs bienfaits*

**SHOPPING**  
COCOONING  
*Passer l'hiver au chaud*

## Tendres Légumes secs

**ZOOM**  
LA CHATAIGNE  
*Le fruit de saison*

**ACTU**  
PLAN NUTRITION SANTÉ  
*Les engagements de Thiriet*

# Le Vrai FAUX

## LES LÉGUMES SECS SONT DIFFICILES À DIGÉRER ET PROCURENT DES BALLONNEMENTS !

**VRAI.** Ils contiennent des substances anti-nutritionnelles qui occasionnent un inconfort intestinal passager durant la digestion. Il est facile d'y remédier en ajoutant du bicarbonate et des aromates (sel, vinaigre de cidre, citron...) dans l'eau de trempage ou pendant la cuisson et en les laissant tremper toute une nuit.

## LES LÉGUMES SECS SONT INTERDITS AUX BÉBÉS !

**FAUX.** Il suffit de les introduire progressivement dans leur alimentation à cause des fibres, en commençant par les légumes doux tels les lentilles corail, les pois cassés ou les pois chiches préparés en purées. S'ils les supportent bien, ils peuvent ensuite en manger trois à quatre fois par semaine en petites quantités, à partir de 1 an.

Cela remplace les pommes de terre ou les légumes.

## TOUS LES LÉGUMES SECS DEMANDENT UN TEMPS DE TREMPAGE !

**FAUX.** Pour les lentilles par exemple, un simple rinçage à l'eau claire suffit avant de les cuire.

## LES LÉGUMES SECS FONT GROSSIR !

**FAUX.** Même s'ils sont riches en glucides complexes, ils procurent une sensation rapide de satiété. Par conséquent, on en mange moins que des féculents.

# 3 QUESTIONS

à Caroline Rio, nutritionniste & diététicienne

Formatrice et co-auteur de l'ouvrage intitulé "Savez-vous goûter... les légumes secs?", elle va à l'encontre des idées reçues en proposant conseils, astuces et recettes pour varier les plaisirs au quotidien.

### Une variété de légumes secs à nous recommander en particulier pour faire le plein de bienfaits ?

Non, je suis contre l'idée de dire que tel légume sec est meilleur pour ses vertus nutritionnelles. On a la chance d'en avoir un large choix, mieux vaut apprendre à les découvrir selon ses envies, les choisir en fonction des couleurs, des saveurs... Tous apportent de précieux et complets nutriments. Il faut les démystifier et arrêter de penser qu'ils sont trop riches, indigestes... Tout cela est faux. On voit d'ailleurs qu'ils posent beaucoup de questions car ils sont généralement inclassables. En France, on les considère comme des féculents, en Amérique du Nord, on les qualifie de protéines et parfois même ils sont rangés dans la catégorie des fruits et légumes car ils sont sources de fibres. En fait, ils sont à cheval sur toutes ces catégories.

### Les légumes secs, les aliments de demain ?

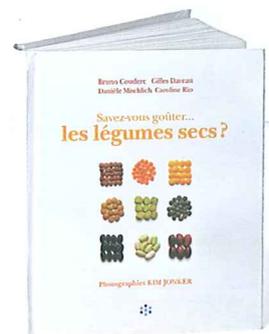
Oui, car ce sont d'excellentes protéines végétales qui font office de compléments alimentaires. On disait d'eux jadis qu'ils étaient "la viande

du pauvre". C'est en partie vrai car les protéines animales possèdent huit acides aminés essentiels, ce qui n'est pas le cas des légumes secs. En les associant avec des céréales (blé, riz, quinoa), on atteint le bon équilibre et ça remplace alors parfaitement la viande. Si on déguste les légumes secs avec de la viande, en revanche, pas besoin d'ajouter de céréales. Pas étonnant alors d'observer qu'on associe facilement le riz aux lentilles dans le bassin méditerranéen, en Amérique du Sud ou en Inde. Par ailleurs, leur Index Glycémique étant très bas, les légumes secs sont une excellente alternative pour les diabétiques, ou pour les personnes qui souhaitent stabiliser leur poids avec ces ingrédients rassasiants sur la durée.

### Peut-on en consommer tous les jours ?

Oui, à condition de les introduire progressivement dans son alimentation. Les fibres qu'ils contiennent en grande quantité peuvent les rendre indigestes s'ils sont consommés rarement mais en grande quantité. Côté préparation, ils sont faciles et rapides à cuisiner. En plus, une fois dans

la casserole, on n'a pas besoin d'aller les remuer... Ce sont des aliments santé à toujours avoir sous la main. Savez-vous qu'en les laissant tremper plus longtemps, ils peuvent germer et ainsi décupler leur teneur en vitamines ? C'est notamment le cas des pois chiches, des lentilles et des haricots. Et les vegan pourront même préparer de délicieuses meringues avec un peu d'eau de cuisson des pois chiches pour remplacer le blanc d'œuf.



### "SAVEZ-VOUS GOÛTER LES LÉGUMES SECS"

132 pages sur les bienfaits des légumes secs et 70 recettes simples et gourmandes. Éditions Presses de l'EHESP.

22€

## OÙ LES TROUVER CHEZ THIRIET ?

Dans les univers légumes (bruts et cuisinés), entrées (soupes) et dans les plats cuisinés.

## LA CONSERVATION ?

Tous les légumes secs se conservent jusqu'à plusieurs années sans perdre de leurs bienfaits. Jusqu'à 18 mois, ils conservent une texture facile à cuire mais plus ils sont vieux, plus ils sont durs et exigent un temps de cuisson élevé. Il faut les conserver dans des récipients étanches ou sachets hermétiques dans un endroit frais et sec. Cuits, on peut les conserver jusqu'à trois jours au réfrigérateur sans perdre de leurs atouts nutritionnels.