

*Maltraités dans les cantines scolaires et snobés dans les foyers, mais excellents pour la SANTÉ, ils reviennent dans nos assiettes et celles des chefs.*

# A fond les légumes secs !

**O**n les appelle légumineuses ou fabacées pour les intimes. Les légumes secs se classent en cinq catégories : les haricots, les fèves, les pois secs, les pois chiches et les lentilles.

## MANGEZ-EN À VOLONTÉ

Pauvres en matière grasse et bourrés de fibres – à peu près le double d'une ration de légumes frais pour des légumineuses cuites –, les fabacées sont également d'excellentes sources de vitamines et minéraux, de magnésium, de fer, de calcium et de sélénium, un antioxydant efficace contre le vieillissement de la peau. Approuvées par les nutritionnistes pour leurs vertus préventives, les légumineuses permettraient de lutter contre de nombreuses maladies chroniques comme le diabète, l'obésité et certains cancers.

## REVISITEZ LE HOUMOUS

Si vous n'imaginiez pas autre chose que du pois chiche dans le houmous, c'est qu'il est temps de ravalier vos clichés. Régis Marcon, le chef étoilé du Clos des cimes à Saint-

Bonnet-le-Froid (Haute-Loire) a adapté la recette de cette spécialité traditionnelle libanaise avec des lentilles vertes du Puy, originaires de sa région. Une astuce de chef à réaliser à la maison en quelques gestes.

**La recette :** mixer 300 g de lentilles, cuites pendant environ quarante-cinq minutes dans de l'eau bouillante non salée, avec un jus de citron, deux gousses d'ail hachées, une cuillère à soupe de purée de sésame blanche, deux cuillères à soupe d'olive, trois pincées de cumin en poudre. Assaisonner. Excellent à l'apéritif accompagné d'une tranche de pain de campagne.

## FAITES UNE FAUSSE MAYONNAISE

En bouche, on s'y tromperait tellement cette version light, riche en fibres, sans œufs crus, et surtout avec quatre fois moins de matières grasses, ressemble à une vraie mayonnaise. On peut même la conserver sans réfrigération quelques heures. Idéale donc pour un pique-nique ou sur un buffet.

**La recette :** rien de plus facile, il suffit de mixer 30 g d'échalotes, 30 g de mou-

tarde, 15 g de vinaigre, 75 g d'huile de colza et 150 g de légumes secs cuits égouttés (au choix, pois chiches ou haricots blancs). Assaisonner et garder au frais.

## CUISINEZ-LES EN DESSERT

Si les douceurs à base de légumineuses sont légion en Asie – les Chinois et leurs voisins japonais raffolent de l'*anko*, cette pâte sucrée à base de haricots azuki – elles restent boudées en France. Une variante de ces desserts est le gâteau pastiche, à base de purée de pois cassés confits. Moelleux et sans gluten, c'est un délice sans trop de calories réalisable en un tour de main.

**La recette :** pour obtenir la purée sucrée de pois cassés, il suffit d'ajouter 100 g de sucre à 150 g de pois cassés cuits et égouttés, et de remettre le tout sur le feu. Pour le gâteau pastiche, préchauffer le four à 170 °C en chemisant un moule avec du papier sulfurisé. Faire fondre 50 g de beurre demi-sel au bain-

marie, y mélanger 200 g de purée avec 30 g de Maïzena. Ajouter deux jaunes d'œuf. Fouetter les blancs restants en neige et les incorporer au mélange homogène. Verser dans le moule et faire cuire trente minutes. Les plus gourmands pourront même y ajouter des fruits frais coupés en dés ou râpés. ●

## POUR LES GOÛTER

Dans cet ouvrage collectif, préfacé par Florent Quellier, historien de l'alimentation, sont décortiquées les légumineuses, et y figurent 70 recettes inédites dont certaines de chefs.

**Savez-vous goûter... les légumes secs**, par Bruno Couderc, Gilles Daveau, Danièle Mischlich et Caroline Rio. Editions de l'Ehesp, 125 p., 22 €. [www.presses.ehesp.fr](http://www.presses.ehesp.fr)

