

CULTURES **BIO**



N° 79 / JANV.-FÉV. 2015 / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION

DOSSIER P.14

FAUT-IL ÊTRE RICHE POUR MANGER BIO ?



SANTÉ P.19

GÉNÉREUX LÉGUMES SECS

PRATIQUE P.35

TARTARE D'ALGUES, FAIT MAISON

INVITÉ P.8

ISABELLE AUTISSIER,

UNE VIE POUR LA PLANÈTE





RESPONSABLES

GÉNÉREUX LÉGUMES SECS

Véronique Bourfe-Rivière

SANTÉ. RINGARDS, INDIGESTES, TROP LONGS À CUISINER ! LES LÉGUMES SECS ONT MAUVAISE RÉPUTATION, ALORS QU'ILS SONT (PRESQUE) MAGIQUES. ILS SONT AUSSI ÉCONOMIQUES, ÉCOLOGIQUES, GOURMANDS, POLYVALENTS, RASSASIANTS, REMINÉRALISANTS... CE SERAIT BÊTE DE NE PAS LES ADOPTER.



SANTÉ

TOUT BÉNÉF'

Traditionnellement consommés avec des céréales, les légumes secs sont la base nourricière des populations du monde entier. Leur consommation, en moyenne 9 kg/hab./an, baisse à mesure que le niveau de vie augmente. En France, elle est de 1,6 kg/hab., 10 fois moins qu'il y a un siècle ! Vous ne les digérez pas ? Peut-être en avez-vous trop mangé (une pleine assiette de lentilles avec une belle saucisse campagnarde), ou n'y êtes-vous pas allé progressivement pour laisser le temps à vos intestins de s'habituer à eux. Et si vous réessayiez pour profiter de leurs nombreuses vertus ? Certes, ils font parfois flatuler, mais c'est pour votre bien : ils sont riches en fibres et glucides fermentescibles, aux effets prébiotiques reconnus. Autrement dit, ils favorisent l'activité des bactéries intestinales bénéfiques à notre santé. Concentrés en vitamines du groupe B, ils sont aussi riches en minéraux notamment magnésium, fer, cuivre, sélénium.

Anticholestérol

« Ils combinent les intérêts nutritionnels d'autres familles d'aliments », expliquent le Dr Danièle Mischlich et la diététicienne Caroline Rio. Ils apportent des fibres « comme une double ration de légumes frais », de l'énergie comme les féculents notamment, sous forme de glucides complexes, des protéines comme les produits animaux auxquels ils peuvent se substituer régulièrement. « Plutôt que de consommer du son d'avoine, pour avoir sa dose de fibres, ou des insectes pour leurs protéines, n'est-il pas plus simple d'introduire plus souvent des légumineuses dans son assiette ? », s'amuse les deux femmes.

« C'est une erreur de penser qu'ils font grossir, poursuit Caroline Rio, ils ont au contraire un net effet sur la satiété, ressentie plus vite. Fini les fringales entre les repas. En mangeant plus de ces glucides complexes, on mangera moins de sucres et leurs dérivés. »

Selon des chercheurs américains et canadiens (étude du Dr Sievenpiper, hôpital St Michael, Toronto, 2014), une portion quotidienne de légumineuses cuites (180 g) permettrait de réduire le taux de mauvais cholestérol

ÉCONOMIQUE



NUTRITIF

FIBRES MINÉRAUX
VITAMINES

GUSTATIF



LONGUE CONSERVATION



ÉCOLOGIQUE



LES LÉGUMINEUSES CHEZ BIOCOOP

> Quelle que soit la marque, elles sont bio, cultivées sans chimie de synthèse et en France (sauf pénurie ponctuelle). Les acheter, c'est soutenir l'agriculture bio qui les utilise comme engrais verts.

> Sous la marque Ensemble, elles sont la garantie d'une filière équitable.

> De nombreuses variétés, en vrac (économique et écolo), en sachets, en mélanges tout prêts, en flocons qui cuisent en 10 minutes.

> Des livres et des idées de recettes en magasins. Un tableau de cuisson des céréales et légumineuses, et un dépliant pour apprendre à faire germer ses graines sur www.biocoop.fr, rubrique Publications.

(LDL) et donc limiterait les risques d'infarctus et d'accidents cardio-vasculaires. Une autre étude de la même équipe (2012) montre que cela réduirait aussi la pression sanguine et le taux de glucose sanguin, ce qui se serait révélé bénéfique pour des personnes atteintes de diabète de type 2. Les légumineuses ont un index glycémique bas, sont très peu allergisantes et sans gluten.

Pas à pas

Si on n'a pas l'habitude, le mieux, à partir de 18 mois et au-delà, est de commencer par des purées onctueuses de graines décortiquées, tels les pois cassés et les lentilles corail. Car la peau peut être agressive pour les intestins.



ON SE GOUSSE !

La famille des Légumineuses (ou Fabacées, ou Papilionacées en référence à leurs jolies fleurs) compte des milliers d'espèces (dont la glycine, le genêt, la luzerne...). Celles auxquelles on s'intéresse en cuisine sont les haricots (genre botanique Phaseolus), les lentilles (*Lens Culinaris*), les pois secs (*Pisum*), les pois chiches (*Cicer*) et les fèves (*Vicia*). Ces graines se nichent dans des gousses et se consomment essentiellement séchées.

Ensuite, on peut aller vers des légumineuses à peau fine (lentilles, flageolets). Puis vers les haricots et pois chiches, en petites quantités : une poignée dans une salade, une soupe, un plat de riz, une galette de céréales, en accompagnement de légumes et/ou céréales. Pas besoin de viande, ou un peu pour le goût. On peut passer ces légumes secs au presse-purée manuel qui permet de retenir les peaux, mais il est essentiel de les cuire jusqu'à tendreté. L'eau de trempage (indispensable), qui aura absorbé une partie de l'amidon, ne doit pas être consommée pour ne pas accroître les fermentations intestinales. Pour les éviter, ajouter des graines de cumin ou de fenouil à la cuisson peut se révéler efficace.

Germées

Avant de cuire les graines, on peut les laisser germer, de 2 à 10 jours selon la variété : une fois trempées, les maintenir humides dans un récipient, rincer chaque jour. Cela permet d'en accroître la teneur en minéraux, en antioxydants, en protéines qui deviennent plus facilement assimilables. Elles pourront ensuite être cuites à la vapeur, dans une soupe, avec des légumes.

Vous hésitez encore ? Commencez par les légumineuses déjà cuites, en bocaux ou sous forme de petits pâtés végétaux, de boulettes et galettes (au rayon frais). Attention, vous risquez d'aimer !

MÊME EN DESSERT...



Confit de lentilles



Gâteau aux pois cassés et anis



Bruno Couderc et Gilles Daveau
CUISINIERS, COAUTEURS DE
SAVEZ-VOUS GÔTER LES LÉGUMES SECS ?

« PETITS DURS À CŒUR FONDANT »

Donnez-nous envie de manger des légumes secs...

G. D. : Aussi pratiques qu'économiques, ils se déclinent de multiples façons : en sauces de type mayonnaise, en tartinades, en gâteaux. Ils apportent du crémeux, de la matière, sont porteurs de parfums...

B. C. : C'est un feu d'artifice de saveurs, très intéressant au niveau sensoriel. Ces petits durs à cœur fondant sont beaux, colorés, variés... De l'entrée au dessert, on peut tout faire avec !

Des conseils de préparation ?

G. D. : Les choisir de l'année, car récoltés depuis plus d'un an, ils sont plus difficiles à cuire, moins crémeux. Mais on peut encore les faire germer pour les consommer. Les faire tremper 12 heures, rincer et cuire à l'eau froide, lentement. Du bicarbonate (ou de l'algue kombu) dans l'eau facilite la cuisson. Saler à la fin. C'est intéressant d'en cuire une grosse quantité pour l'utiliser dans différents plats. Ils se conservent trois jours au frigo ou peuvent être congelés.

Et en dessert ?

B. C. : On rajoute simplement du sucre blond, 100 g pour 150 g de légumineuses cuites fondantes, on porte à ébullition... Et on obtient une purée ressemblant à une crème de marrons, à déguster telle quelle ou à incorporer comme base de délicieux gâteaux.



→ En savoir plus : *Savez-vous goûter les légumes secs ?*, Bruno Couderc, Gilles Daveau, Danièle Mischlich, Caroline Rio, Éd. Presses-EHESP, 22 €.