

Diffusé le 2 avril 2016
Audience : 800 000 téléspectateurs
Durée : 8 minutes

Haricots secs, lentilles, pois cassés... les bienfaits des légumineuses

L'ONU a déclaré 2016 comme étant "l'année internationale des légumes secs". Les haricots secs (rouges, blancs, flageolets...), les lentilles, les pois cassés, les pois chiches, les fèves, les petits pois... sont des aliments qui font partie de cette famille. Solveig Darrigo nous explique pourquoi ces aliments sont mis en avant et quels sont leurs atouts.

Par La rédaction d'Allodocteurs.fr

Rédigé le 01/04/2016, mis à jour le 02/04/2016 à 12:50



Haricots secs, lentilles, pois cassés... les bienfaits des légumineuses

Lentilles vertes confites à la vanille et au gingembre

Préparation : 5 min

Cuisson : 50 min

Ingrédients pour 6-8 personnes

- 125 g de lentilles vertes
- 400 ml d'eau
- 80 g de sucre blond de canne
- 1 gousse de vanille (ou 1 cuil. à café de vanille en poudre)
- ½ cuil. à café de gingembre en poudre

Préparation

1 - Faites cuire les lentilles dans beaucoup d'eau claire pendant 30 minutes (voir sur l'emballage). Egouttez-les.

2 - Faites bouillir ½ litre d'eau minérale avec le sucre, vanille, gingembre.

3 - Mettre à confire les lentilles cuites dans le sirop, à petite ébullition, très doucement jusqu'à ce que les lentilles aient absorbé le sirop (environ 20 min.). Après cuisson, réservez au frais.

Suggestion : les plus gourmands peuvent servir une crème fouettée avec, ou pour un dessert plus léger un fromage blanc.

Les petits moelleux "haricolat"

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 6-8 personnes

- 300 g de haricots rouges (ou blancs) cuits (poids net égoutté s'ils sont en boîte, ou un reste de légumes secs cuits)
- 3 oeufs
- 80 g de sucre de canne complet (ou roux)
- 2 cuil. à soupe de cacao amer pur (non sucré)

Préparation

- 1 - Préchauffez le four à 180°C.
- 2 - Egouttez les haricots (s'ils sont en boîte).
- 3 - Réduisez les haricots en purée (moulin à légumes ou mixeur et passez si besoin au tamis).
- 4 - Versez la pâte de haricots dans un saladier et ajoutez le cacao.
- 5 - Séparez les jaunes et blancs des oeufs.
- 6 - Ajoutez les jaunes au mélange en remuant bien pour un résultat homogène.
- 7 - Fouettez les blancs en neige et incorporez-les délicatement.
- 8 - Versez dans les alvéoles d'une plaque de 6-8 muffins.
- 9 - Faites cuire 15 min.
- 10 - Démoulez et laissez refroidir.

Le conseil de Solveig : n'hésitez pas à contrôler la cuisson avec une lame de couteau qui doit ressortir sèche.

Variante : 1 cuil. à café de cannelle à la place du cacao.

L'info nutrition de Solveig : un fondant saveur cacao, réalisé avec très peu d'ingrédients où la purée de légumes secs remplace la farine. Une façon de se faire plaisir sans excès de sucre ou de gras.

Livres :

- *Savez-vous goûter les légumes secs ?*
Collectif d'auteurs
Ed. Ecole des Hautes Etudes en Santé Publique, août 2014
- *Le guide terre vivante des légumineuses (culture, atouts santé et bonnes recettes)*
Pascal Aspe
Ed. Terre vivante, février 2016