

# Crémeuses légumineuses, le temps de la découverte

Indigestes et ternes les légumes secs ? Plutôt fondants et savoureux selon le restaurateur Gilles Daveau, qui nous invite à les réintroduire dans nos assiettes.

## saveurs

« Quand, enfant, on a plongé ses mains dans un sac de pois séchés, on n'oublie pas cette sensation de fraîcheur, cette odeur un peu poussiéreuse et légèrement anisée, l'impression d'un trésor qui coule entre ses doigts... Ces petits aliments ronds de la cuisine paysanne restent encore des symboles de prospérité et une promesse de richesse que l'on partage au Nouvel An en Italie ou que l'on fait germer autour de la crèche en Provence. Ils souffrent pourtant aujourd'hui d'un paradoxe : longtemps considérés comme la viande du pauvre, leurs qualités exceptionnelles sont souvent négligées. Même moi, qui suis restaurateur bio depuis les années 1980 et qui intervins dans de nombreux programmes en faveur d'une alimentation durable, notamment en restauration collective, je n'en ai redécouvert le potentiel que récemment ! Dans nos sociétés, les légumes secs restent associés à la pauvreté et à la privation : dès que le niveau de vie augmente, ils sont méprisés et délaissés au profit des protéines animales. Perçus comme des produits longs à préparer, peu adaptés à la vie moderne, ils sont réduits à quelques expressions stéréotypées, petit salé ou cassoulet, cailoux du régiment ou fayots indigestes...

## De formidables atouts

En un siècle, en France, la consommation annuelle est passée de 16 kg, au début du XX<sup>e</sup> siècle, à 1,6 kg, soit dix fois moins et encore il s'agit d'une moyenne : une partie de la population n'en mange jamais... Pourtant les fabacées offrent une diversité incroyable, avec plus de 7000 espèces, dont 341 officiellement en France selon la FAO, le programme des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture. Il n'y a pas que les haricots lingots ou rouges, les lentilles blondes ou brunes, les fèves ou les pois chiches !



Dans mes cours de cuisine, j'aime à présenter des plats végétariens basés sur des produits saisonniers, bio et locaux. J'ai toujours beaucoup travaillé les céréales complètes et les légumineuses en accompagnement. Jusqu'à ce que je réalise à quel point elles constituent à elles seules de formidables atouts culinaires et que je décide, avec un collectif d'experts – un diététicien-nutritionniste, un médecin, une diplômée des beaux-arts et un autre cuisinier –, de dépoussiérer cet univers !

En bouche, leur texture fondante, crémeuse, permet de porter tous les parfums, de la viande, des épices, du plus acide au plus sucré... Ce qui en fait la base de sauces délicieuses dans de nombreuses cuisines : ce sont d'ailleurs elles, les meilleures

ambassadrices pour les remettre au menu, du houmous libanais, cette purée de pois chiches au cumin citronné et à la coriandre, au dhal indien, une sauce de lentilles qui accompagne le riz, en passant par le chili américain avec ses haricots rouges...

Un autre intérêt des légumineuses, c'est leur côté super-aliment. Sources à la fois de fibres, de féculents complexes et de protéines (40 % dans le soja, 25 % dans les lentilles crues ou germées contre 20 % dans la viande), elles sont rassasiantes à très faible coût et avec des effets très nets sur la cholestérolémie et la glycémie. Les manger seules ne se substitue pas à la consommation de protéines animales, mais leur association à des céréales offre un apport protéique de même qualité !

Ce caractère si complet en fait une source d'inspiration sans limite : on peut tout faire avec elles, de l'apéritif au dessert : des tapas à la vendéenne avec des mogettes au fondant au chocolat à base de pois chiches – en plus elles sont interchangeable, ce qui permet d'introduire des expressions très variées.

## Elles sont importées à 80 %

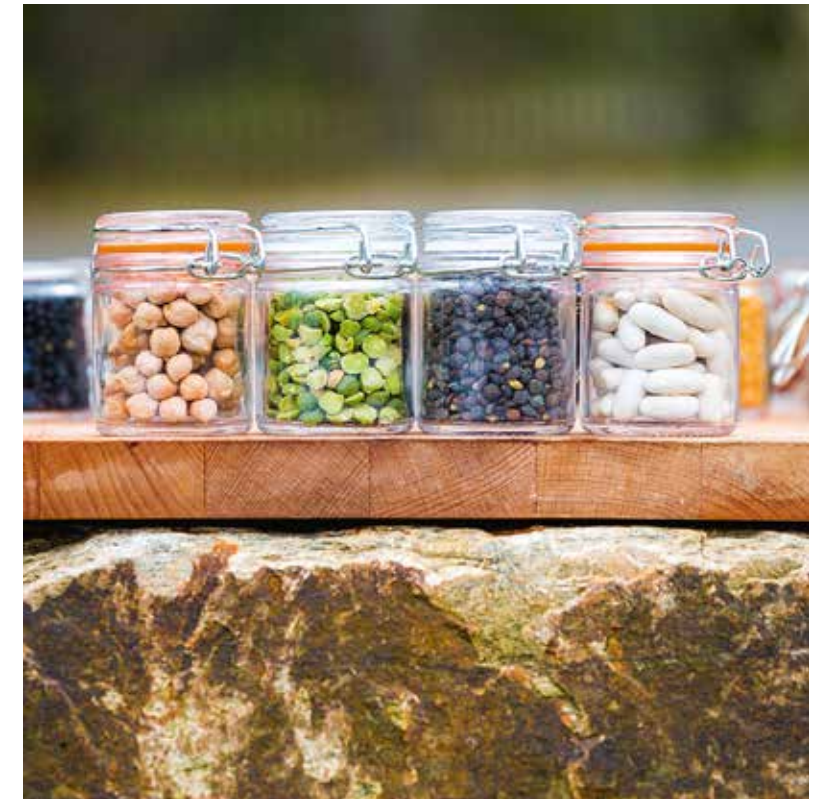
Mon approche avec elles se veut générique, reproductible, quotidienne. Je sais que des variétés réapparaissent avec le regain des productions du terroir. Je ne suis pas forcément à l'affût de ces "nouveautés". En revanche, je crois que cela vaut le coup de chercher ce qui se fait localement, quand on sait qu'en France les légumineuses restent importées à 80 %, et de les consommer dans l'année pour faciliter la cuisson et le fondant. Lorsqu'on habite sous des latitudes pas trop froides, on peut se lancer facilement dans leur culture : les pois chiches, les pois et les fèves sont très bons crus en salade quand ils sont frais !

Leur rôle apparaît primordial pour une alimentation garante des ressources naturelles : grâce à leur capacité à fixer l'azote, elles contribuent à améliorer la qualité des sols. Quelle alternative aussi pour toutes les personnes intolérantes au gluten ! Avec elles, finis les résultats approximatifs à base de céréales de substitution. Ces petites graines ont vraiment tout pour devenir l'un des aliments de prédilection de notre époque ! »

TEXTE AURÉLIE SOBOCINSKI  
PHOTOS THOMAS LOUAPRE/DIVERGENCE POUR LA VIE

## Une cuisson à apprivoiser

» Pour apprendre à cuisiner les légumineuses, Gilles Daveau invite d'abord... à ne pas les cuire ! « C'est en redécouvrant tout ce que l'on peut composer en moins de 10 minutes à partir d'un simple bocal que l'on peut saisir l'intérêt de leur refaire une place ! » Quant à la cuisson, quelques règles de base permettent de gagner en fondant et en digestibilité tout en accélérant le processus. Le trempage d'abord : compter une heure pour les lentilles et les pois cassés, une nuit pour les haricots et les pois chiches. La cuisson doit démarrer à froid et à grande eau, et surtout sans sel : de 5 à 10 minutes pour les lentilles corail, de 2 à 3 heures pour les pois chiches. Le recours à l'autocuiseur divise en gros les temps de cuisson par deux. « Si cela peut sembler encore long, c'est en réalité une invitation à changer de référentiel » : pourquoi en faire pour un seul plat et pas pour plusieurs ?



Voici des idées de préparations faciles à mettre en œuvre et qui ouvrent de belles perspectives.

## B.a.-ba pour des premiers plats

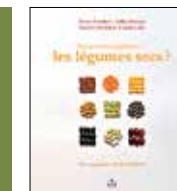
**Composer une salade minute** : avec la fraîcheur et le croquant d'une crudité (betterave rouge, tomate, oignon cru), le fondant d'un légume sec bien cuit (pois chiches, pois cassés, haricots rouges), rehaussés du côté piquant des épices ou de l'acidité d'un jus de citron.

**Épaissir une soupe** : il n'y a pas que la pomme de terre ! Une poignée de pois cassés ou de lentilles fait aussi un excellent liant.

**Réaliser une tartinade...** : en mixant des pois chiches ou des lentilles déjà cuits avec un oignon cuisiné dans l'huile d'olive et les épices, auxquels on ajoute une herbe fraîche et quelques gouttes de jus de citron ou de vinaigre.

**... ou des rillettes de poisson originales** : en remplaçant la crème de la recette classique par des lentilles cuites en proportion égale à la chair de thon ou de sardine. Ajoutez du citron et quelques gouttes seulement de crème, c'est prêt !

**Préparer des galettes ou des burgers minute** : écraser des pois chiches ou tout autre légume sec cuit, mélanger avec un œuf, un oignon cuisiné, une cuillère de crème et passer à la poêle ! On peut rendre ce mélange plus épais en ajoutant de la chapelure ainsi qu'une préparation aromatique. En optant pour des haricots rouges ou noirs, vous obtiendrez l'apparence d'un steak haché.



## À LIRE

Savez-vous goûter les légumes secs ?, de B. Couderc, G. Daveau, D. Mischlich, C. Rio, éd. Presses de l'EHESP, 2014, 22 €.