



Légumineuses

Bienfaits et conseils de préparation

Les légumineuses sont-elles des féculents ?

Oui, les légumineuses peuvent être considérées comme des féculents car elles sont riches en glucides complexes, tout comme les produits céréaliers (pain, pâtes, riz..). Les glucides représentent la source d'énergie préférée de notre organisme, notamment pour le cerveau et les muscles. Toutefois, les légumineuses se distinguent par leur haute teneur en protéines, en fibres et autres nutriments essentiels. Elles font partie de la famille des « Fabacées » et poussent en gousses. Elles offrent une option nutritionnelle plus complète.

Les plus connues

Lentilles vertes



Lentilles corail



Fèves



Pois cassés



Pois chiches



Soja



Haricots noirs, rouges



Haricots mungo



Graines de lupin



Flageolets



Leurs vertus nutritionnelles

Les indications ci-dessous sont des moyennes pour l'ensemble des légumineuses. Elles concernent les légumineuses cuites.

AJR = Apport Journalier Recommandé

Riches en protéines
9g/100g

Riches en fibres
8g/100g

Faibles en matières grasses
Moins de 1g/100g



Sources de Fer
20% de l'AJR/100g

Riches en Potassium
10% de l'AJR/100g

Sources de Magnésium
10% de l'AJR/100g

Sources de Zinc
10% de l'AJR/100g

Pourquoi sont-elles difficiles à digérer ?

Fibres alimentaires :

Les légumineuses sont riches en fibres insolubles comme la cellulose. Nos enzymes ne la digère pas, elle se retrouve donc presque intacte dans nos intestins ce qui peut causer des ballonnements et des gaz.

Oligosaccharides :

Les oligosaccharides comme le raffinose présents dans les légumineuses fermentent dans le gros intestin, produisant des gaz.

Phytates: Ce sont des antinutriments qui peuvent se lier à certains minéraux comme le fer et le zinc, réduisant leur biodisponibilité pour l'organisme. Ils peuvent également causer des troubles intestinaux.



Comment les choisir et les préparer ?



En conserve ou sec ?

Les légumineuses en conserve sont pratiques et conservent la majorité de leurs vertus nutritionnelles. Pensez à surveiller la présence de sel et d'additifs. Rincez bien l'eau de conservation.



Trempage et rinçage

Faites tremper les légumineuses sèches toute une nuit dans l'eau pour réduire les niveaux d'oligosaccharides. En achetant des légumineuses sèches plutôt qu'en conserve, vous pourrez mieux gérer la durée de trempage et la digestibilité.

Après le trempage, rincez abondamment les légumineuses à l'eau claire pour éliminer les résidus et les antinutriments.



Cuisson idéale

Faites cuire les légumineuses dans de l'eau froide, non salée. Portez à ébullition puis réduisez à feu doux pour 1 à 2 heures. Vérifiez qu'elles soient bien tendres.

Mon conseil : Ajoutez une feuille de laurier à votre eau de cuisson pour limiter les gaz.



Recettes et assaisonnement

Pour faciliter la digestion des légumineuses, je conseille de les préparer en purées et en soupes (avec des pommes de terre ou de la patate douce). En salade, les associer à des crudités et des pâtes, du riz ou du quinoa. Pour mieux digérer, je conseille aussi d'utiliser du cumin, le fenouil ou le gingembre.