

# 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 pousses en gousses. Elles offrent une option nutritionnelle plus complète.

## Les plus connues

Lentilles corail

Fèves

Pois cassés



Lentilles vertes







Pois chiches

Soja

Haricots noirs, rouges







Haricots mungo

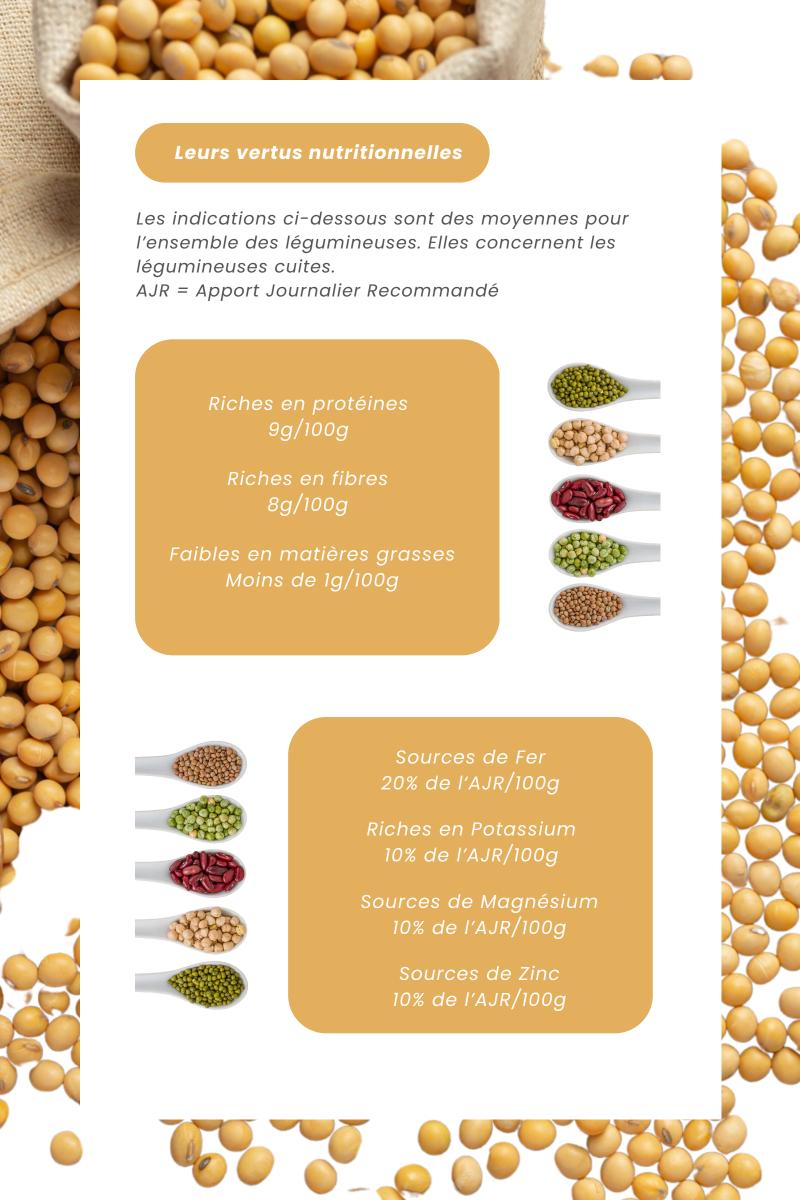
Graines de Iupin

**Flageolets** 









# Pourquoi sont-elles difficiles à digérer?

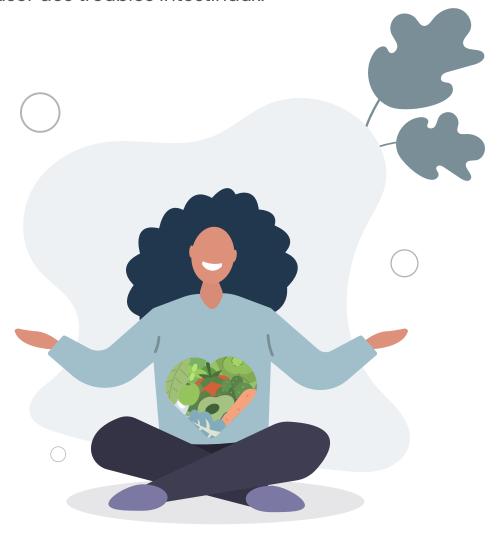
#### Fibres alimentaires:

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.