



## LES ÉCONOMIQUES, NUTRITIVES ET VERSATILES LÉGUMINEUSES

Cuisinez-les ! Incorporez-les en collation, en repas principal ou...en dessert !

Les légumineuses, que l'on appelle aussi « légumes secs », sont en réalité des graines séchées provenant de plantes à gousses. Après être arrivée à maturité, la gousse jaunit et les fruits qu'elle renferme perdent leur eau. Mais même sèches, les légumineuses conservent leurs nutriments. Chaudes ou froides, entières ou en purée, moulues, fermentées, mijotées, en soupes et potages, en salades, en trempettes, en ragoût...les légumineuses se consomment de plusieurs façons et s'intègrent facilement dans un régime alimentaire équilibré.

Classées en trois catégories, les savoureuses légumineuses se présentent sous des formes et des couleurs variées : ainsi, fèves et haricots secs (haricots azuki, blancs, de Lima, mungo, d'Espagne, noirs, pinto et fèves gourganés, de soja, etc.), pois secs (cassés, chiches, entiers, etc.) et lentilles (brunes, rouges, vertes) doivent être intégrés à vos menus.

### Pourquoi manger des légumineuses ?

Parce qu'elles sont économiques, très nutritives, regorgeant de glucides, de protéines, de minéraux (fer, potassium, zinc) de vitamines (acide folique, thiamine, vitamines du groupe B) et qu'elles contiennent peu de matières grasses. Enfin, raison de plus pour en manger : elles sont riches en fibres, ce qui contribue à leur effet sur la satiété (sensation d'avoir suffisamment mangé).

### Leur cuisson

Avant de cuire les légumineuses sèches, il faut d'abord les laver et les faire tremper dans trois fois leur volume en eau. Les lentilles et les pois cassés n'ont toutefois pas besoin de la période de trempage. Pour une préparation plus rapide, on retrouve sur les tablettes des épiceries, des légumineuses déjà cuites, en conserve. Toutefois, leur eau de conservation est salée : elles doivent être rincées.

### Leur conservation

Une fois cuites et égouttées, les légumineuses se conservent 5 jours au réfrigérateur et jusqu'à 6 mois au congélateur.

Qu'elles soient brunes, jaunes, rouges, vertes, de formes allongées ou rondes, les légumineuses représentent une alternative astucieuse à la viande...étant économiques et polyvalentes. Les recettes abondent !

### Pouding mystère au chocolat

<i>Portions</i>	4	<i>Temps de cuisson</i>	Aucun
<i>Préparation</i>	10 minutes	<i>Conservation</i>	2 journées

#### Ingédients

1 bloc de 349 grammes	Tofu soyeux ferme
80 ml (1/3 tasse)	Poudre de cacao
80 ml (1/3 tasse)	Sirop d'érable
5 ml (1 cuillère à thé)	Essence de vanille
1	Banane mûrie à point, tranchée
180 ml (3/4 tasse)	Fraises tranchées
4	Fraises entières (décoration)



#### Préparation

1. À l'aide d'un mélangeur réduire en purée le tofu avec la poudre de cacao, le sirop d'érable et l'essence de vanille jusqu'à homogénéité.
2. Déposer les morceaux de fruits à l'intérieur de 4 verres ou coupes à dessert et répartir ensuite le mélange au chocolat dans chacune d'elle. Décorer chaque coupe d'une fraise entière.
3. Réfrigérer pendant au moins 1 heure (le mélange prendra alors la consistance d'un pouding).

#### Astuces

Vous pouvez utiliser d'autres fruits que les bananes et les fraises.

### SOURCES :

Sites Internet de Diabète Québec, Défi Santé 5 / 30, Yoopa, Miam !  
Caroline Montminy et Marie-Pier Chartier, Dt.p., CSSS de Rivière-du-Loup  
Mylène Croteau, coordonnatrice, Comité de saines habitudes de vie MRC de Rivière-du-Loup