

# Les fiches pratiques de la Maison

## N° 7

« Mettez des pois dans votre assiette »



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : [administration@mnd35.fr](mailto:administration@mnd35.fr)

[www.mnd35.fr](http://www.mnd35.fr)

## Osez les épices, aromates et condiments !

Les légumes secs sont également appelés légumineuses, ce sont les graines de plantes légumineuses que l'on consomme généralement séchées.

Ils sont répartis en 4 grandes familles :

- **Les haricots secs** : les cocos, les haricots rouges, les haricots noirs, les moquettes, les flageolets
- **Les lentilles** : les vertes, les corails, les blondes, les brunes
- **Les pois** : chiches, cassés
- **Les fèves.**

## La préparation

### ① Le lavage

Les légumes secs doivent être soigneusement lavés dans un récipient d'eau. Il faut retirer les grains brisés et les enveloppes qui remontent à la surface.

### ② Le trempage

- Indispensable pour la plupart des légumes secs (sauf pour les lentilles)
- Il est d'environ **12 h** et de préférence dans **l'eau salée** pour limiter les pertes en éléments nutritifs (vitamines et minéraux)

→ *Pour réduire le temps de trempage : amener les légumes à ébullition et laisser mijoter 2-3 min. Enlever du feu et laissez reposer 1 heure.*

### ③ La cuisson

- Jeter l'eau de trempage.
- Rincer les légumes secs.
- Mettre le volume d'eau nécessaire (tableau ci-dessous) dans la casserole.
- Ajouter les légumes secs avec éventuellement des légumes et aromates (oignons, carottes, bouquet garni ...).
- Ne pas saler l'eau de cuisson car le sel durcit les légumes secs.
- Faire cuire à feu doux jusqu'à absorption de l'eau. Saler 5 min avant la fin de cuisson.
- Goûter et si nécessaire ajouter de l'eau et poursuivre un peu la cuisson.

→ *Pour réduire le temps de cuisson par 2 : utiliser l'autocuiseur en respectant les quantités d'eau.*

## Tableau de préparation et de temps de cuisson des légumes secs

Légumes secs	Trempage	Volume d'eau	Cuisson
Haricots	1 nuit	2,5 x vol. du lég. sec	2 h
Lentilles	aucun	2,5 x	20 à 30 min
Pois cassés	1 h 30	2 x	45 min à 1 h 30
Pois chiches	1 nuit	2,5 x	2 h

## Les bienfaits nutritionnels

Les légumes secs sont classés parmi les féculents car ils contiennent une grande quantité d'amidon. Ces glucides complexes sont très intéressants car ils ont **un index glycémique faible**. Ils apportent également :

- des protéines végétales
- du fer, même s'il est moins bien absorbé que dans les viandes
- des fibres
- des minéraux comme le magnésium, le potassium
- des vitamines du groupe B

## Les quantités recommandées

Il est souhaitable de consommer des légumes secs **au moins 2 fois/semaine**.

- en plat principal : 60 à 80 g sec / pers (≈ 6 à 8 cuillères à soupe)
- en potage ou en entrée : 30 à 40 g sec / pers (≈ 3 à 4 cuillères à soupe).

## Quelques idées de recettes

### *Purée de pois cassés (pour 4 pers)*

● 150 g de pois cassés ● 15 cl de lait ● 1 oignon ● 2 carottes ● 20 g de beurre ● sel, poivre, muscade, thym, laurier



→ Eplucher et émincer l'oignon et les carottes.

→ Dans une grande casserole, verser les pois cassés, l'oignon, les carottes, le laurier et le thym. Recouvrir d'1 l d'eau froide et faire cuire pendant 45 min.

→ A la fin de la cuisson, les égoutter puis passer l'ensemble au moulin à purée ou écraser à la fourchette.

→ Incorporer le lait, ainsi que le beurre et la muscade râpée. Saler, poivrer.

### *Salade de tomates et de haricots blancs (pour 4 pers.)*

● 4 tomates ● 2 CS d'huile d'olive ● 80 g de haricots blancs ou 250 g de haricots blancs en conserve ● 1 CS de vinaigre de cidre ● 1 oignon ● 1 carotte ● 1 bouquet garni ● sel, poivre, basilic, estragon



- Faire tremper les haricots pendant la nuit. Jeter l'eau de trempage.
- Dans une casserole mettre l'eau, les haricots, carotte et oignon coupés en rondelles, thym et laurier.
- Faire cuire pendant 2 h. Saler 10 min avant la fin de cuisson.
- Laisser tiédir ou refroidir.
- Préparer l'assaisonnement. Mélanger les haricots avec les tomates coupées en rondelles quelques minutes avant de servir. Agrémenter de fines herbes.

### *Chili con carne (pour 4 pers.)*

● 400 g de bœuf haché ● 500 g purée de tomates ● 2 oignons ● 200 g de haricots rouges ● 25 cl de bouillon de viande ● 2 cc de chili doux ● 1 cc de poudre de cumin ● 1 cc d'origan ● 8 gousses d'ail ● 1 cc de cacao en poudre ● huile d'olive ● sel, poivre, coriandre fraîche



- Faire tremper les haricots rouges pendant la nuit. Les blanchir pendant 5 min.
- Faire bouillir de l'eau. Saler et cuire 50 min.
- Dans une poêle, faire revenir à feu doux les oignons dans 3 CS d'huile, puis l'ail haché 5 min de plus.
- Pendant ce temps, faire cuire la viande dans une cocotte avec 2 CS d'huile en remuant. Saler. Ajouter les oignons, les épices et la poudre de cacao.
- Bien mélanger pendant 5 mn. Ajouter la purée de tomates et le bouillon.
- Vérifier l'assaisonnement. Faire cuire à feu doux pendant 1h à découvert.
- Ajouter les haricots rouges égouttés. Faire cuire encore à feu doux 30 mn.
- Servir avec des feuilles de coriandre fraîche ciselées.
- Ce plat peut se consommer accompagné d'une salade verte et de riz.