

2016

ANNÉE INTERNATIONALE
DES LÉGUMINEUSES

2016 - ANNÉE INTERNATIONALES DES LÉGUMINEUSES

Pois chiches, lentilles, haricots rouges, haricots blancs, fèves, pois cassés, flageolets,... autant d'aliments peu consommés dans nos contrées, qui pourtant offrent de nombreux avantages pour notre santé, celle de la planète et de notre portefeuille !

Les *légumineuses*, appelées aussi *légumes secs*, se présentent comme des graines séchées et peuvent être conservées durant de longues périodes, sans perdre leurs qualités nutritionnelles. Et des qualités, elles en ont :

- source de fer, magnésium et zinc, elles sont riches en certaines vitamines du groupe B, ainsi qu'en fibres alimentaires et protéines. Associées avec des céréales (riz, semoule, pâtes,...), elles constituent un plat riche en protéines de haute valeur biologique¹.
- la production des légumineuses à un impact moindre sur notre planète que celle des viandes (moins d'utilisation d'eau) ou celle des céréales par exemple (moins d'utilisation d'engrais synthétiques). Les légumineuses ont même un rôle actif bénéfique pour notre planète car elles améliorent la fertilité des sols !

C'est pour toutes ces raisons que la FAO² a décrété 2016 comme année internationale des légumineuses. Leur large panel de saveurs³ et de couleurs permet de réaliser des *recettes variées et succulentes*. D'ailleurs, elles font parties intégrantes de nombreux plats traditionnels à travers le monde, tels que les *falafels* et le *houmous* au Liban, le *dal* en Inde, le *chili* au Mexique ou encore le *couscous* au Maroc.

Le saviez-vous ?

La production agricole des légumineuses remontent à plusieurs siècles, voire plusieurs milliers d'années ! C'est le cas des pois chiches et des lentilles qui datent de 7000-8000 ans avant Jésus-Christ.



1 Une protéine de haute valeur biologique est une protéine qui contient tous les acides aminés essentiels. Les acides aminés essentiels sont les constituant de base des protéines mais qui ne peuvent être fabriqués par l'organisme. Ils doivent donc être fournis impérativement par l'alimentation.

2 FAO : Food and Agriculture Organization. Il s'agit de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture.

3 Les saveurs sont l'ensemble des sensations ressenties lorsqu'un aliment est consommé. Ainsi, elles regroupent entre autres les saveurs (sucré, salé, acide, amer et umami) et les arômes.

VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS SUR LES LÉGUMINEUSES ?



A quel âge peuvent-elles être données aux enfants ? A quelle fréquence peuvent-elles être proposées en milieu d'accueil ? Sous quelles formes sont-elles disponibles et comment les préparer ?

Vous trouverez toutes les réponses dans la brochure « Chouette, on passe à table ! Guide pratique pour l'alimentation des enfants dans les milieux d'accueil - ONE 2014 ».

Surfer également sur le site internet de la [FAO](#) consacré aux légumineuses. Il regorge d'informations sur le sujet et propose des idées de recettes.



POTAGE DE FÈVES SÉCHÉES À LA MAROCAINE « BESSAR »

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes (avec l'autocuiseur) ou 45 minutes (avec la marmite)

Ingrédients (pour 4 à 5 enfants)

- 350 g de fèves séchées⁴
- Huile d'olive
- 2 têtes d'ail, du cumin et du paprika doux en poudre

Matériel

- Marmite à pression (autocuiseur) ou une marmite « classique »
- Mix-soupe

Préparation

La veille

- Trier les fèves séchées afin d'en retirer les éventuelles petites pierres et celles abîmées
- Disposer les fèves dans un récipient alimentaire et y ajouter de l'eau fraîche. Le volume d'eau doit correspondre à minimum 1 fois le volume de légumes secs
- Placer le récipient au frigo. Ce trempage permettra de réduire le temps de cuisson, ainsi que la teneur en glucides indigestes qui peuvent provoquer des flatulences

Le jour de la préparation

- Rincer les fèves trempées et les transvaser dans la marmite
- Ajouter de l'eau jusqu'à dépasser d'environ 4 cm la hauteur des fèves
- Eplucher l'ail frais et l'introduire entière dans la marmite
- Mettre un filet d'huile d'olive
- Fermer la marmite et chauffer à feu moyen à fort afin que l'eau bouille. Avec l'autocuiseur, le temps de cuisson est évalué à 10 minutes, après que la soupape ait sifflé. Pour la marmite « classique », il s'agit de 45 minutes.
- Après la cuisson, mixer les fèves cuites avec un mix-soupe.

Si vous préférez une texture plus épaisse, il faut continuer à cuire (sans le couvercle). A l'inverse, une texture plus liquide sera obtenue en ajoutant de l'eau.

Présentation par assiette

Dans une assiette creuse, mettre une à 1,5 louche. Saupoudrer le potage d'un peu de cumin, de paprika et ajouter un filet d'huile d'olive.

⁴ Elles sont vendues dans certaines grandes surfaces, ainsi qu'en épicerie marocaines et turques.

SOUPE DE HARICOTS BLANCS À L'ORIENTALE

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes (avec l'autocuiseur) ou 1 heure (avec la marmite)

Ingrédients (pour 4 à 5 enfants)

- 350 g de haricots blancs séchés
- 2 oignons
- 300 ml de purée de tomate sans sel
- ¼ de bottes de coriandres fraîches (de préférence) ou de la coriandre en poudre
- Huile d'olive

Préparation

La veille

- Trier les haricots blancs afin d'en retirer les éventuelles petites pierres et celles abîmées
- Les disposer dans un récipient alimentaire et y ajouter de l'eau fraîche. Le volume d'eau doit correspondre à minimum 1 fois le volume de légumes secs
- Placer le récipient au frigo. Ce trempage permettra de réduire le temps de cuisson, ainsi que la teneur en glucides indigestes qui peuvent provoquer des flatulences

Le jour de la préparation

- Rincer les haricots trempés et les transvaser dans la marmite
- Ajouter de l'eau jusqu'à dépasser d'environ 5 cm la hauteur des haricots blancs

- Mettre un filet d'huile d'olive
- Fermer la marmite et chauffer à feu moyen à fort afin que l'eau bouille. Avec l'autocuiseur le temps de cuisson est évalué à 10 minutes, après que la soupape ait sifflé. Pour la marmite « classique », il s'agit de 40 minutes.
- Pendant la cuisson, éplucher et rincer les oignons, puis les couper en petits dés de 1/5 cm
- Nettoyer soigneusement la coriandre fraîche et la hacher finement
- Après la cuisson, ajouter les oignons, la coriandre et la purée de tomate
- Avant de lancer la 2^{ème} cuisson, il faut évaluer s'il est nécessaire d'ajouter de l'eau ou non dans l'autocuiseur, afin d'éviter que cela ne brûle. Fermer la marmite et chauffer à nouveau à feu moyen à fort afin que l'eau bouille. Avec l'autocuiseur le temps de cuisson est évalué à 10 minutes, après que la soupape ait sifflé. Pour la marmite « classique », il s'agit de 20 minutes.
- Après la cuisson, goûter un haricot blanc pour savoir s'il est bien cuit. Si ce n'est pas le cas, ajouter 5 minutes à l'autocuiseur ou 10 minutes à la marmite. Si les haricots blancs sont tendres, c'est prêt !

Bon appétit !

Amal ALAOUI et Nathalie CLAES
Cellule nutrition et diététique ONE

