

Le pouvoir des légumineuses



Les conseillers communautaires en alimentation sont des bénévoles qualifiés au service de Santé publique Ottawa. Ils aiment les bons aliments et sont prêts à rencontrer des groupes communautaires afin de partager leurs connaissances sur une alimentation saine, sur la cuisson et sur la salubrité des aliments.

Pour plus de renseignements, composez le **613-580-6744, poste 23574** ou par courriel : cfa.program@ottawa.ca

LÉGUMINEUSES

L'Organisation des Nations Unies a déclaré 2016 l'Année internationale des légumineuses! Aliments aux vertus nutritionnelles exceptionnelles, les légumineuses sont délicieuses, abordables et bonnes pour l'environnement.

Qu'est-ce que les légumineuses?

- Ce sont les graines comestibles des plantes de la famille des légumineuses : pois et haricots secs, lentilles et pois chiches.
- Le mot anglais « pulse » (« légumineuse ») vient du latin *puls*, qui désigne une soupe épaisse.
- Les légumineuses existent sous diverses formes, tailles et couleurs.

Le saviez-vous?

- Le Canada est le principal exportateur et un des plus grands producteurs de légumineuses au monde.
- Les légumineuses sont bénéfiques pour l'environnement :
 - Elles nécessitent deux fois moins d'énergie non renouvelable que les autres cultures.
 - Les légumineuses ne requièrent presque aucun engrais azoté puisqu'elles ont la capacité d'en produire à partir de l'azote présent dans l'air.
 - Elles sont l'une des sources de protéines les plus durables qui soient.

Les légumineuses font partie intégrante d'une saine alimentation.

- Riches en protéines, elles sont un excellent substitut à la viande.
- Leur teneur en fibres est élevée, ce qui réduit et stabilise le taux de cholestérol et la glycémie.
- Elles sont une excellente source de nutriments, dont les vitamines B (acide folique, thiamine, niacine).
- Elles contiennent des minéraux comme le fer, le potassium, le magnésium, le zinc et le calcium.



Les légumineuses et le *Guide alimentaire canadien* :

En raison de leur teneur élevée en protéines, les légumineuses, même si elles proviennent de plantes, appartiennent aux viandes et substituts selon le *Guide alimentaire canadien*. Pour améliorer votre santé, consommez plus souvent des substituts, comme les haricots et les lentilles.

- Selon le *Guide alimentaire canadien*, $\frac{3}{4}$ de tasse (175 mL) de haricots cuits, soit environ la taille d'une balle de tennis, équivaut à une portion de substituts de viande.



Les légumineuses sont peu coûteuses!

En choisissant des légumineuses au lieu de la viande, vous économiserez. Par exemple, si vous remplacez le bœuf par des légumineuses en conserve dans une recette, votre repas vous coûtera plus de deux fois moins cher!

Viandes et substituts	Une portion du <i>Guide alimentaire canadien</i>	Coût par portion
Haricots ou lentilles en conserve	$\frac{3}{4}$ de tasse ou 175 mL	0,29 \$
Tofu	$\frac{3}{4}$ de tasse ou 175 mL	0,48 \$
Thon en conserve	2,5 oz ou $\frac{1}{2}$ tasse ou 125 mL	0,75 \$
Poulet	2,5 oz ou $\frac{1}{2}$ tasse ou 125 mL	0,75 \$
Bifteck de ronde	2,5 oz ou $\frac{1}{2}$ tasse ou 125 mL	1,37 \$

Légumineuses avec légumes et fruits : le mélange parfait!

En consommant des légumineuses à chaque repas, vous améliorerez votre apport en nutriments tout au long de la journée. Comme elles sont extrêmement polyvalentes, vous pouvez laisser aller votre créativité!

LÉGUMINEUSES + LÉGUMES ET FRUITS = DÉLICIEUX	
Pois chiches	<ul style="list-style-type: none"> ● Houmous aux pois chiches et aux poivrons rouges ● Salade de pâtes aux pois chiches et au céleri
Lentilles	<ul style="list-style-type: none"> ● Sauce tomate épaisse aux lentilles ● Roulés de lentilles, quinoa et laitue
Pois	<ul style="list-style-type: none"> ● Soupe aux pois jaunes cassés et aux carottes ● Salade de pois verts cassés et de canneberges
Fèves	<ul style="list-style-type: none"> ● Smoothie à l'ananas et aux haricots blancs ● Burger de haricots noirs et de patate douce

Pour consulter ces recettes et beaucoup d'autres, visitez le site Web de **Pulse Canada** : <http://www.pulsecanada.com/uploads/40/31/4031892012b-86ac47e8ff91f083116f8/14-oct-28-Cuisiner-avec-legumineuses.-WEB.pdf>

Pour en savoir plus sur le **monde merveilleux des légumineuses**, visionnez la vidéo suivante : <http://www.agr.gc.ca/fra/nouvelles-science-de-l-innovation-agricole/mangez-vos-legumineuses/?id=1451493943954>



Consultez cette courte vidéo pour apprendre à **rôtir un poivron rouge** : <https://www.youtube.com/watch?v=RaCiNXWSEok>

Smoothie vert aux lentilles

Donne 6 portions (environ 1 tasse / 250 mL chacune)

un demi	concombre moyen, pelé et haché	1/2
1 tasse	de chou frisé* haché (sans les tiges)	250 mL
3/4 de tasse	de lentilles rouges cassées et cuites**	175 mL
1	pomme, évidée et hachée	1
1	banane moyenne, pelée	1
1/2 tasse	d'eau froide	125 mL
3/4 de tasse	de glace pilée	175 mL
1/2 tasse	de yogourt grec à la vanille	125 mL
3 c. à table	de miel	45 mL
3 c. à table	de jus de citron	45 mL



Préparation :

1. Mettez tous les ingrédients dans un mélangeur et activez jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Raclez les parois du récipient et mélangez encore. Servir immédiatement.

*Pour une texture plus lisse, remplacer le chou vert par des épinards.

**Pour économiser du temps, utilisez des lentilles en conserve égouttées!

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Pour 1 portion / per serving	
Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 170	
Lipides / Fat 0.5 g	1 %
Saturés / Saturated 0 g + Trans / trans 0 g	0 %
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium / Sodium 20 mg	1 %
Glucides / Carbohydate 35 g	12 %
Fibres / Fibre 5 g	
Sucres / Sugars 17 g	
Protéines / Protein 9 g	
Calcium / Calcium	55 mg
Fer / Iron	1.7 mg

Source : Recette fournie par
Canadian Lentils. www.lentils.ca

Salade marinée au chou frisé, aux haricots blancs et aux tomates

Donne 6 portions

Salade

1	gros chou frisé, lavé et haché	1	1 c. à table d'huile d'olive	15 mL
2 c. à table	d'huile d'olive	30 mL	2 c. à table de jus de citron	30 mL
1/4 de tasse	d'eau	60 mL	2 gousses d'ail	2
2 1/2 tasses	de tomates en dés	625 mL	1/2 c. à thé d'origan séché	2 1/2 mL
1	boîte de conserve (19 oz) de haricots blancs (haricots ronds blancs, cannellini, etc.)	540 mL	1/2 c. à thé de sel	2 1/2 mL
			poivre fraîchement concassé	

Vinaigrette au citron et à l'ail

Préparation :

1. Dans une grande casserole, faire chauffer 2 c. à table (30 mL) d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter le chou frisé lavé et haché, puis 1/4 tasse (60 mL) d'eau. Faire cuire le chou à la vapeur, en remuant, pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit ramolli, mais encore vert brillant. Avec des pinces, le transférer (sans le liquide) dans un bol. Laisser refroidir au réfrigérateur.
2. Pendant que le chou refroidit, bien rincer et égoutter les haricots. Couper les tomates en dés.
3. Combiner les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
4. Une fois le chou frisé légèrement refroidi, ajouter les haricots rincés et égouttés, les tomates en dés et la vinaigrette. Bien mélanger. Servir immédiatement ou réfrigérer jusqu'au moment de servir (bien mélanger de nouveau pour répartir la vinaigrette).

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Pour 1 portion / per serving (208 g)	
Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 200	
Lipides / Fat 8 g	12 %
Saturés / Saturated 1 g + Trans / trans 0 g	5 %
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium / Sodium 220 mg	9 %
Glucides / Carbohydate 26 g	9 %
Fibres / Fibre 9 g	
Sucres / Sugars 2 g	
Protéines / Protein 8 g	
Calcium / Calcium	129 mg
Fer / Iron	3.5 mg



Source : Recette fournie par Budget Bytes. www.budgetbytes.com

Hoummos épicé aux pois chiches et aux poivrons rouges

- | | | |
|--------------|---|-------|
| 1 | boîte de conserve (19oz / 540 mL) de pois chiches en conserve, égouttés | 1 |
| 3 c. à table | de jus de citron | 45 mL |
| 1/3 de tasse | d'huile végétale | 80 mL |
| 2 | gousses d'ail émincées | 2 |
| 1/4 de tasse | de persil haché | 60 mL |
| 1 | poivron rouge rôti* | 1 |
| | sel et poivre au goût | |
| | quelques gouttes de sauce Tabasco (facultatif) | |



Préparation:

1. Au mélangeur ou au robot culinaire, réduire tous les ingrédients en purée.
2. Servir comme vinaigrette, ou comme trempette avec des pains pitas, des craquelins et des légumes.

*Consultez la vidéo sur la page 2 pour apprendre à rôti un poivron rouge.

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Pour 1 portion / per serving (30 g)	
Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 45	
Lipides / Fat 3 g	5 %
Saturés / Saturated 0 g + Trans / trans 0 g	0 %
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium / Sodium 25 mg	1 %
Glucides / Carbohydate 3 g	1 %
Fibres / Fibre 1 g	
Sucres / Sugars 1 g	
Protéines / Protein 1 g	
Calcium / Calcium	8.5 mg
Fer / Iron	0.3 mg

Couscous marocain aux pois chiches

Donne de 4 à 6 portions

- | | | | | | |
|----------------|---|--------|--------------|--|--------|
| 1 3/4 tasse | de bouillon de légumes ou de poulet | 425 mL | 1 c. à thé | de coriandre moulue | 5 mL |
| | | | 1/4 c. à thé | chacun : cannelle, | 1 mL |
| 1 tasse | de couscous | 250 mL | | piment de Cayenne | |
| 1 c. à table | d'huile d'olive | 15 mL | | sel et poivre | |
| 1 | oignon haché | 1 | 3 | tomates moyennes, | 3 |
| 2 | gousses d'ail émincées | 2 | | épépinées et hachées | |
| 1 | boîte de conserve (19oz / 540 mL) de pois chiches, égouttés et rincés | 540 mL | un demi | concombre, en dés | 1/2 |
| | | | 1/2 tasse | de raisins secs | 125 mL |
| | | | 1/4 de tasse | d'amandes effilées | 60 mL |
| | | | 1/4 de tasse | de coriandre ou de persil plat frais haché | 60 mL |
| 1 1/2 c. à thé | de cumin moulu | 7 mL | | | |

Préparation

1. Dans une casserole ou au four à micro-ondes, porter 1 1/4 tasse (300 mL) de bouillon à ébullition. Dans un grand bol résistant à la chaleur (préférentiellement large, comme un bol de service pour pâtes), mettre le couscous et y verser le bouillon. Remuer, couvrir et laisser reposer de 5 à 10 minutes.
2. Dans une grande casserole ou un poêlon profond, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail et cuire jusqu'à tendreté, de 3 à 4 minutes. Ajouter les pois chiches, le cumin, la coriandre moulue, la cannelle, le piment de Cayenne, le sel et le poivre. Faire cuire pendant 1 minute.
3. Ajouter 1/2 de tasse (125 mL) le bouillon restant, monter le feu et porter à ébullition. Ajouter les tomates, le concombre et les raisins secs. Faire cuire jusqu'à ce que le mélange soit chaud et le bouillon, presque complètement évaporé, de 3 à 4 minutes.
4. Au moment de servir, aérer le couscous à la fourchette. Ajouter la préparation de pois chiches à la cuillère. Parsemer d'amandes et de coriandre fraîche.

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Pour 1 portion / per serving (322 g)	
Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 320	
Lipides / Fat 7 g	11 %
Saturés / Saturated 0.5 g + Trans / trans 0 g	3 %
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium / Sodium 170 mg	7 %
Glucides / Carbohydate 54 g	18 %
Fibres / Fibre 9 g	
Sucres / Sugars 16 g	
Protéines / Protein 11 g	
Calcium / Calcium	85 mg
Fer / Iron	3 mg



Source: Recette fournie par Ontario, terre nourricière www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/ontario-terre-nourriciere