

Les légumineuses

Haricots rouges, blancs, lentilles vertes, bondes, brunes, noires, corail, pois chiches, pois cassés, fèves, févettes, soja, sont des légumineuses. Elles ont été cultivées par des peuples d'Amérique du Sud, au Moyen Orient et en Europe. On a retrouvé leurs traces sur des sites préhistoriques. Les Egyptiens, Grecs, Romains et Gaulois les utilisaient comme plat de base.

Nutrition / Vertus

Aliment complet: riche en protéines, en glucides complexes, en fibres, minéraux... Un aliment parfait pour les sportifs, pour une bonne journée de travail physique ou intellectuel.

Riche en fer végétal, non héminique, participe à la couverture des besoins journaliers.

Attention toutefois aux végétariens/ -taliens, il est important d'ajouter une source de vitamine C (agrumes, légumes ou fruits crus) au cours du repas contenant les légumineuses afin d'augmenter l'absorption du fer.

Il est également conseillé de boire le thé entre les repas, en tout cas espacé de consommation de légumineuses car le thé "piège" ce fer, le rend donc indisponible pour notre organisme.

Riche en fibres, ces fibres insolubles augmentent le poids des selles ce qui participe à réguler le transit intestinal, lutte contre le "mauvais cholestérol". Sa richesse en fibres participe à favoriser la satiété et retarde la sensation de faim. Si vous en consommez à votre déjeuner, vous serez beaucoup moins tenté par un goûter. Vous tiendrez facilement jusqu'au dîner sans ressentir de faim dans l'après-midi.

Conseils pour bien les digérer

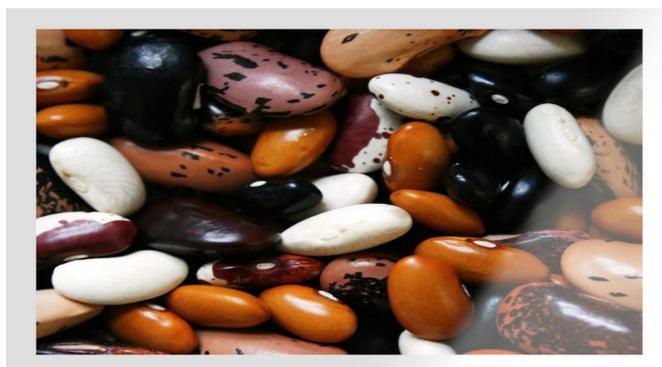
Il est conseillé de faire tremper les lentilles et autres légumineuses 12h avant de les cuisiner, avec 1/2 càc de bicarbonate de soude. Cela permet de diminuer le temps de cuisson, et d'éliminer des composés antinutritionnels qui peuvent provoquer des flatulences. Ou bien de les acheter déjà cuites, en boîtes, très pratiques.

Idées recettes

- En salades
- En velouté
- En galettes en utilisant la farine de lentilles ou autre légumineuses
- En plat principal, avec des épices: curry, piment...
- A la crème, sauce tomate, lait de coco...
- Pourquoi pas en dessert

Formes commerciales

- en vrac, en sachets, sèches, en farine
- en boîtes natures ou préparées
- en salades
- en sachet micro-ondables



Restez chez vous, prenez soin de vous.
En cas de besoin le SSU est là pour vous. ssu@univ-lyon2.fr