



La cuisine Végétale



Valérie Sabatino

Cuisiner les légumes autrement en associant des protéines végétales pour une alimentation équilibrée



La cuisine Végétale, les légumineuses dans l'assiette



Elles regroupent les
• 3 catégories suivantes

- – **Fèves et haricots secs** : haricots blancs, rouges, noirs, romains, pinto, mungo, adzuki, soja...
- – **Lentilles** : vertes, brunes, noires, rouges...
- – **Pois secs** : cassés, entiers, chiches...

Les légumineuses : une vraie bonne alternative aux protéines animales !

Quel est le point commun entre fève, pois, haricot, pois chiche... ? Toutes ces plantes appartiennent à la grande famille des légumineuses et sont dotées de propriétés exceptionnelles.



Tendances mondiales en matière de production, de consommation et commerce des légumineuses

La culture des légumineuses remonte à des milliers d'années en Mésopotamie en 8000 avant JC

Pourtant au cours de ces 50 dernières années, la production de légumineuses n'a pas progressé au même rythme que celle du riz, du maïs ou du soja

Entre 1961 et 2012 celles-ci ont enregistré des gains allant de 200 à 800% alors que celle des légumineuses n'a augmenté que de 59%

France

Production :
20 000 tonnes/an
22% de la production Européenne
Pour 15% des surfaces cultivées



2^{ème} Producteur Européen
derrière l'Espagne.

Principales productions :
Soja, Arachide, Haricots, pois, fèves et
lentilles



LES LÉGUMINEUSES, GRAINES D'AVENIR

Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt



Elles contribuent
à la **sécurité
alimentaire**

Elles sont produites et consommées
partout dans le monde et contribuent
à garantir l'approvisionnement
alimentaire de toutes
les populations

Elles possèdent
une haute valeur
nutritionnelle

C'est une source importante
de protéines végétales
d'acides aminés
et d'autres nutriments
indispensables

Elles constituent des
cultures respectueuses
de l'**environnement**

Leur culture ne nécessite pas
d'apport de fertilisants azotés
et permet d'enrichir
naturellement et
durablement les sols

18 000

VARIÉTÉS
DANS LE MONDE

40
ESPÈCES
DIFFÉRENTES

20 000

TONNES COLLECTÉES
EN FRANCE

2 000

PRODUCTEURS
FRANÇAIS

30 000

HECTARES CULTIVÉS EN FRANCE
POUR L'ALIMENTATION HUMAINE

VENTES EN FRANCE EN 2014,
PAR VARIÉTÉ DE LÉGUMES SECS :



LENTILLES
47%



HARICOTS
34%



POIS CHICHE
11%



POIS CASSÉS
7%



FÈVES
1%



LENTILLES VERTES
53%



HARICOTS BLANCS
70%



LENTILLES BLONDES
ROUGES, CORAIL
47%



HARICOTS DE COULEUR
25%



FLAGEOLETS
5%

100 000

TONNES DE LÉGUMES SECS USINÉS/CONDITIONNÉS
ONT ÉTÉ VENDUES EN FRANCE EN 2014

1,42 kg

DE LÉGUMES SECS SONT CONSOMMÉS EN MOYENNE
CHAQUE ANNÉE PAR LES FRANÇAIS

72 500 000

TONNES DE LÉGUMES SECS SONT PRODUITES
PAR AN DANS LE MONDE HORS SOJA

POUR EN SAVOIR PLUS :

LEGUME-SEC.COM

FNLS
Fédération Nationale des Légumes Secs

SOURCES : INTERPROFESSION DES PROTÉAGINEUX, FÉDÉRATION NATIONALE DES LÉGUMES SECS, INRA.

Un aliment à (re)découvrir

Côté Jardin



Fixe l'Azote et s'adapte
à tous les climats

Côté Santé



Riches en protéines et
en fibres.

Pauvres en graisses.

Ce sont des
alternatives à la viande

Côté Cuisine



Des recettes multiples de toutes
les cuisines du monde.

Goûts et textures variés.

Des plats savoureux et
inattendus

Alors que nos grands-parents en mangeaient en moyenne 7 kilos par an, chaque Français n'en consomme plus que 1,7 kilo par an.

Ils en mangeaient 7 kg/an



Ils n'en consomment plus que 1,7 KG

Les atouts des légumineuses sont pourtant nombreux. Riches en protéines et en glucides, les légumineuses procurent une sensation de satiété. Leur teneur en fer permet de transporter l'oxygène dans tout le corps, stimulant ainsi la production d'énergie et le métabolisme.

Les légumineuses constituent un aliment clé



Un aliment idéal pour les personnes souffrant de diabète ou cherchant à gérer leur poids.

Les légumineuses dans l'alimentation, ont des effets positifs sur le taux du LDL-cholestérol et aident à la prévention de nombreuses maladies.

Aide à la perte de poids

Naturellement riches en nutriments

Accessibles et peu coûteuses

**Efficaces dans la prévention de
maladies**

Pourquoi les mettre au menu

En plus d'être économiques et polyvalentes, les légumineuses ont une excellente valeur nutritive. Elles sont :

- riches en glucides et en protéines. De ce fait, elles sont considérées à la fois comme un féculent et un substitut de la viande .
- faibles en gras et sans gras saturés. Elles remplacent ainsi avantageusement la viande.
- très riches en fibres alimentaires, ce qui contribue notamment à l'effet de satiété (sensation d'avoir suffisamment mangé) et qui est bénéfique pour le contrôle de la glycémie et la prévention des maladies cardiovasculaires.
- riches en vitamines et minéraux. Elles sont, entre autres, une excellente source de fer (si consommées avec une source de vitamine C).

Ne pas oublier l'association légumes-légumineuses en remettant au goût du jour certains légumes oubliés.

LES LÉGUMES RETROUVÉS



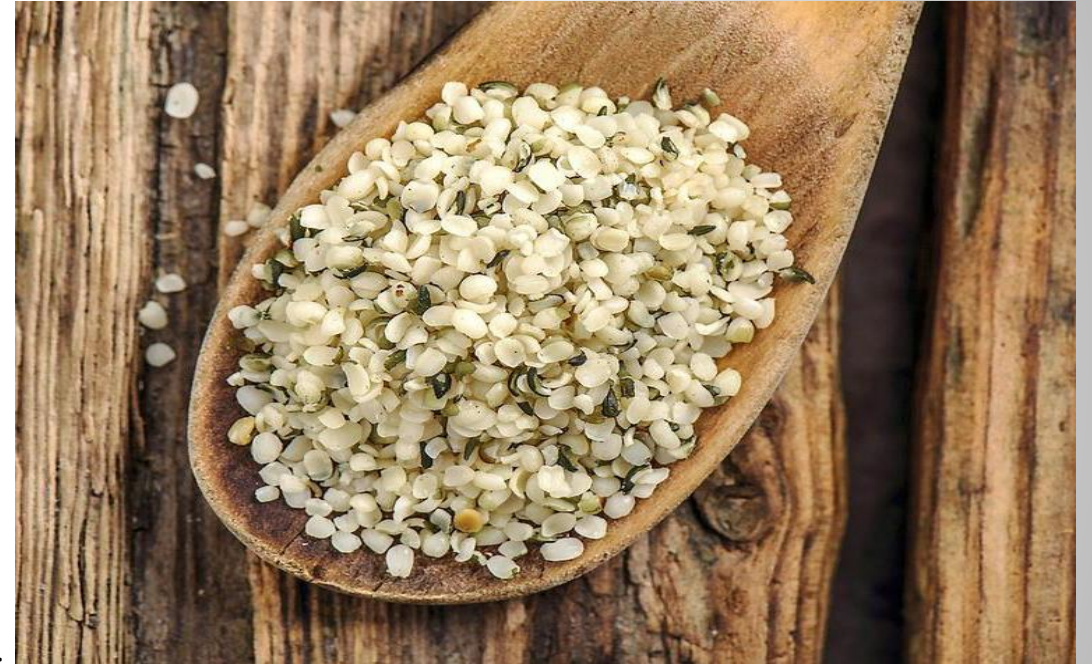
2019 « **living coral** » comme couleur de l'année. Un ton « rassurant et chaleureux qui incarne notre désir inné d'optimisme et de joie ». Si vous voulez mettre vos assiettes au diapason de cette nuance chatoyante, [cuisinez des lentilles corail](#). Dépourvues de peau et très digestes, elles cuisent aussi plus vite que les lentilles vertes, sans rien perdre de leurs vertus. Purée, [dhal](#), boulettes, salades ? A vous de décider...



Crédit Photo : AdobeStock

Associer les légumineuses et les graines

Le [chanvre](#) est un cousin du cannabis, mais ce n'est pas ce qui fait son succès auprès des foodistas... Son huile est excellente. Ses graines (ou chènevis) sont très riches en protéines. Elles fournissent 8 acides aminés essentiels, du fer, des vitamines B et E. Entières, elles ressemblent à des fruits à coque bruns de quelques millimètres de diamètre. Elles sont croquantes, avec un goût de fruits secs et s'utilisent comme des graines de sésame. Décortiquées, elles sont très tendres, presque fondantes. À saupoudrer sur des préparations salées ou sucrées ou à mélanger directement dans la pâte à pain.



Associer les Légumineuses et les Céréales:

Pauvres en lipides et riches en sucres lents et en fibres, elles constituent une bonne source de protéines. Toutefois, pour apporter à l'organisme tous les acides aminés essentiels, il faut leur associer au cours d'un même repas une légumineuse (lentilles, fèves, pommes de terre, ... Ou lentilles, riz et haricots rouges)



Gruau d'avoine



Fonio



Riz complet



Amarante



Parrasin



Quinoa



Pâtes (blé)



Flacons d'avoine



Millet



Maïs



Perles du japon
(tapioca)



Farine de seigle



Pourquoi associer céréales et légumineuses ?

- La viande contient tous les **acides aminés essentiels** à l'organisme. Qu'il s'agisse de raisons de santé ou de convictions morales, la supprimer impose donc de compenser pour retrouver ces acides aminés. C'est le principe des protéines « complètes ».
- L'ennui ? Les céréales ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels, les légumineuses non plus : les premières manquent de lysine, les secondes de méthionine. Chacune possède, en revanche, celle dont manque l'autre. Pour résumer, seuls le Soja et le Quinoa contiennent tous les acides aminés essentiels. Le reste du temps, **combiner céréales et légumineuses** suffit à compenser l'absence de protéines animales !

20 g de protéines équilibrées en AAE dans : Tableau d'équivalence (1)

Aliments ou type d'association	Quantités (pour un apport de 20 g de P équilibrées)	Exemples de Plats
Viande ou poisson	100 g en moyenne	
Céréales + légumineuses	80 g (pds sec) + 30 g (pds sec) Ou 240 g (cuit) + 90 g (cuit)	Couscous-pois chiches Riz-lentilles Riz-soja Maïs – haricots rouges Minestrone Paëlla
Céréales + produits laitiers	80 g (poids sec) + 30 g de fromage (ou 300 ml de lait)	Pâtes au gruyère Polenta au parmesan Plat de céréales + dessert lacté
Céréales + œufs	80 g (poids sec) + 1 œuf	Galettes de céréales Gâteaux, flans, fars...
Céréales + soja	80 g (pds sec) + 30 g (pds sec)	Plats de céréales + dessert à base lait soja Plat de céréales + spécialité tofu

LES SUPER LÉGUMES SECS : LES HÉROS DÉBARQUENT DANS TON ASSIETTE !



La FNLS met à disposition des écoles un programme pédagogique de découverte des légumes secs pour les classes de CM1 et CM2. Conçu par des conseillers pédagogiques, ce programme répond aux recommandations du Programme National pour l'Alimentation (PNA) et du Programme National Nutrition Santé (PNNS). Le kit aborde plusieurs thèmes tels que les variétés de légumineuses et leur culture, leurs atouts nutritionnels, l'agriculture durable, les régions de production en France, ou encore la transformation et la commercialisation des légumes secs.

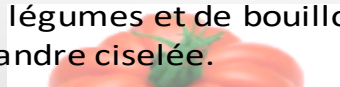


4 pers.

Couscous express végétarien aux légumes et épices

200g de semoule à couscous moyenne
4 carottes fanes 1 branche de céleri
2 courgettes
4 petits navets fanes
2 petits artichauts
4 asperges
2 gousses d'ail , 1 gros oignon, 1 bouquet garni
1 bouquet de coriandre
Huile d'olive QS 80 g de beurre 80g de raisins secs, 80 g d'amandes effilées
Raz el anouth QS sel poivre QS

- éplucher et tailler l'ensemble des légumes.
- Hacher l'ail et ciseler finement l'oignon., dans une cocotte avec de l'huile d'olive, faire suer l'ail , l'oignon et le céleri, rajouter le bouquet garni et le raz el Hanouth puis mouiller largement d'eau, saler, poivrer et laisser bouillir 5 minutes.
- Réhydrater les raisins en les ébouillantant 2 minutes.
- Torrifier les amandes au four à 180°C 10 minutes.
- Mouiller la semoule avec le même volume de bouillon chaud, puis la mettre à cuire 12 minutes à la vapeur d'un couscoussier.
- Dans le bouillon rajouter les légumes dans l'ordre de cuisson, d'abord les artichauts et les navets, puis les carottes et les asperges puis finir par les courgettes.
- Lorsque la semoule est cuite, l'égrener avec le beurre et l'assaisonner.
- Ciseler la coriandre finement.
- Servir la semoule couverte de légumes et de bouillon puis rajouter les raisins, les amandes et la coriandre ciselée.



Exemple de Menu
végétal dans un
restaurant pour les
fêtes de fin d'année
en pièces de
cocktail.

MENU N°2 :
LE COCKTAIL - 30€/PERS

PIÈCES COCKTAILS

Tartare de légumes croquants et pomme granny

Tiramisu salé butternut et noisettes

Mini Club sandwich

Tartelette de panisse et oignons grillés

Mini financier pesto, noix de pécan et tomates séchées

Toast de patate douce, guacamole et betterave

California roll potimarron et cacahuètes

Bruschetta olives et pignons de pin

Empanada patate douce et champignons

Samosa pommes de terre, marron et épinards

DESSERT

Trio de mignardises : Crumble noisette, crème citron et meringue, Tatin d'ananas flambé au rhum et cardamome, Truffe choco-pistache

Exemple de Menu végétal complet, dans un restaurant pour les fêtes de fin d'année

MENU N°1 :
LE REPAS - 35€/PERS

MISE EN BOUCHE

Raviole de betterave, pomme granny et
crème aux herbes

ENTRÉE

Houmous de châtaigne, confit d'oignons,
courge rôtie et noix de pécan

PLAT

Ecrasé de pomme de terre et patate douce
au thym, potimarron et crosne rôtis,
condiment de clémentine, noix et herbes
fraîches, croustilles de lentilles

DESSERT

Trio de mignardises : Crumble noisette, crème
citron et meringue / Tatin d'ananas flambé au
rhum et cardamome / Truffe choco-pistache