

Ces oubliées, les légumineuses

En moyenne les Français consomment 10 fois moins de légumes secs qu'il y a un siècle, ce qui n'est pas sans conséquence sur la santé de la population. Il est grand temps de réhabiliter ces graines aux multiples bienfaits.

Quelles sont les graines qui appartiennent à la famille des légumineuses ?

Cette famille comprend les graines séchées de plantes à gousses : haricots secs (blancs, rouges, noirs), les lentilles, les pois chiches, les fèves, les azukis, les pois cassés, le haricot Mungo (faux soja) sont les graines habituellement cuisinées. Elle englobe aussi l'arachide consommée surtout sous forme d'huile et de cacahuètes, le lupin dont on fait de la farine et la luzerne que l'on fait germer. Sans oublier le soja jaune à partir duquel est fabriqué un grand nombre de produits : tofu, tempeh, tonyu, yaourts, crème cuisine...

Quels sont leurs principaux atouts nutritionnels ?

On parle souvent de féculents sans dissocier les différentes familles d'aliments que regroupe ce nom : céréales, légumineuses, fruits et légumes riches en amidon. Et pourtant, d'un point de vue nutritionnel les qualités de ses aliments ne sont pas les mêmes.

L'avantage des légumineuses réside dans leur grande richesse en fibres et en protéines. Leurs taux de protéines oscillent entre 18 à 24%, soit un peu plus que les viandes et poissons. Leur consommation permet d'alterner entre sources de protéines animales et végétales et d'équilibrer les repas végétariens.

La haute teneur en fibres est un atout santé incontestable.

Elles sont également riches en micro nutriments, en particulier en vitamines du groupe B (B1, B2, B6 et B9) et en potassium, phosphore, calcium, magnésium et fer.

Alors elles peuvent remplacer la viande ?

C'est un peu un raccourci et ce n'est pas aussi simple !

Les protéines de la viande sont complètes dans le sens où elles contiennent tous les acides aminés essentiels, ce qui n'est pas le cas pour les légumineuses. Pour fournir la même valeur en protéines que la viande, les légumineuses doivent être associées à d'autres aliments qui apportent ce qui leur manque (méthionine), notamment les céréales.

On retrouve cette association dans beaucoup de traditions culinaires : semoule de blé et pois chiches au Magreb, riz et lentilles en Inde, maïs et haricots rouges au Mexique, sarrasin et haricots blancs en Chine...

Mais cette association n'a pas besoin d'être systématique si on n'est pas végétarien. Dans le cas où il y a viande, poisson ou œuf à midi par exemple, il est possible de faire un repas de légumineuses et légumes le soir, sans pour autant se carencer en protéines.

Est t-il vrai qu'elles font grossir ?

Non, bien au contraire !

Grâce à leur grande richesse en fibres et en protéines, ces graines contribuent à la régulation de la faim et la satiété et permettent le drainage des graisses excédentaires. Les légumineuses sont donc plutôt des alliées-minceur. De plus, de nombreuses études ont prouvé l'efficacité d'un régime favorisant les aliments à faible index glycémique sur la perte de poids. Plus l'index glycémique d'un aliment est élevé, plus la transformation en glucose des sucres qu'il contient est rapide et plus l'aliment favorise la prise de poids. Et inversement.

Or les index glycémiques des légumineuses (sauf les fèves) sont très bas.

Y a t-il d'autres bonnes raisons de consommer des légumineuses ?

Consommer 3 ou 4 fois par semaine des légumineuses agit favorablement sur la constipation, participe à la prévention des calculs biliaires, des maladies cardio-vasculaires, de l'obésité, du cancer du colon et du rectum, aide à réguler la tendance à l'hypoglycémie qui peut conduire au diabète. Il ne faut pas oublier le rôle préventif de la nutrition, en particulier dans les maladies dites « de civilisation ».

Une autre bonne raison, c'est leur coût : ce sont sans doute les aliments qui ont le meilleur rapport bénéfice / prix.

Des contre-indications ?

La seule contre-indication à la consommation de légumineuses concerne les intestins sensibles ou coliteux, encore que certains tolèrent les légumineuses les moins riches en fibres (lentilles, haricot Mungo, azukis, pois cassés) ou sous forme de flocons. C'est à tester individuellement. Et puis tout est souvent question de quantité, un régime végétarien trop riche en légumineuses même bien toléré sur le plan digestif, engendre des risques de déminéralisation. Les légumineuses contiennent des taux importants de phytates, éléments qui diminuent l'absorption intestinale du calcium, magnésium, cuivre, fer et zinc.

Elles ont la réputation de ne pas être très digestes...

Il est vrai que la consommation des légumineuses et en particulier de haricots et pois chiches peut provoquer des gaz intestinaux. Mais ces désagréments sont grandement diminués voire évités par quelques astuces : Faire tremper les légumineuses avant cuisson permet de dissoudre les sucres responsables des flatulences. On peut aller jusqu'à placer les graines dans des conditions de germination durant 12 à 24 h après le temps de trempage pour les rendre plus digestes. On peut aussi ajouter à l'eau de cuisson du thym, du fenouil ou de la sarriette. Enfin, il est important de cuire les légumineuses jusqu'à ce qu'elles soient tendres et qu'elles s'écrasent facilement à la fourchette même si cela paraît un peu long. Et de ne pas en manger en trop grande quantité.

On oublie souvent qu'il n'y a ni dents ni salive ailleurs que dans la bouche et que ces éléments de notre anatomie-physiologie ont leur utilité ! C'est avec la mastication que commence la digestion.

Y a t-il une astuce pour réduire leur temps de cuisson ?

Ajouter à l'eau de cuisson un petit morceau d'algue kombu riche en minéraux alcalins fait gagner un peu de temps. Certaines légumineuses cuiront naturellement bien plus vite que d'autres : lentilles, haricots Mungo, azukis, pois cassés.

Il y a aussi une question d'organisation, la cuisson dans l'eau à feu doux ne demande pas une grande surveillance, on peut donc les faire cuire à l'avance à tout moment quand on est à la maison. Elles se conserveront 3 jours sans risque au réfrigérateur.

Des suggestions de préparation ?

Les légumineuses se prêtent à de multiples préparations culinaires chaudes ou froides selon la saison, des plus simples : soupes, purées, salades... aux plus élaborées : tartes, terrines, légumes farcis, galettes... On trouve plein de nombreuses idées dans la cuisine traditionnelle notamment du Moyen-Orient et de l'Inde mais aussi française, italienne... En bio, on trouve aussi des flocons de légumineuses qui peuvent remplacer les graines entières dans certaines recettes et qui permettent de gagner à la fois en temps de cuisson et en digestibilité (l'enveloppe de la graine n'est plus là). En revanche on perd des vitamines et un peu de fibres. Certaines légumineuses sont aussi disponibles cuites en bocaux, c'est intéressant en dépannage surtout pour les pois chiches qui nécessitent au minimum 2 heures de cuisson.