

# Légumineuses faciles d'emploi : préparer des lentilles, des haricots et des pois secs

Also available in English:  
*User-Friendly Pulses: Preparing Dried  
Beans, Peas & Lentils* (LC85-0565)

# Légumineuses faciles d'emploi : préparer des lentilles, des haricots et des pois secs

## Légumineuses

Les légumineuses comprennent les haricots, les pois secs, les lentilles et les pois chiches.

- Elles sont une bonne source de minéraux, comme le calcium, le magnésium, le zinc et le fer.
- Elles sont une bonne source de vitamine B.
- Elles sont riches en fibres et en protéines.
- Elles ne contiennent pas le gras et le cholestérol que contiennent d'autres aliments riches en protéines.

Le *Guide alimentaire canadien* recommande d'inclure plus d'aliments à base de protéines végétales à notre alimentation.

Manger une variété de légumineuses peut avoir des effets positifs sur la santé du cœur, le diabète et le maintien d'un poids santé.

La présente brochure n'est qu'un guide. Si vous avez des questions, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. Nous sommes là pour vous aider.

## Achat des légumineuses

Les légumineuses sont très économiques. À l'épicerie, vous pouvez trouver des légumineuses sèches à la section des produits en vrac ou dans l'allée des légumes en conserve. Recherchez les produits suivants :

- › haricots, haricots de Lima, petits haricots ronds blancs ou haricots noirs
- › pois ronds, pois cassés verts ou jaunes
- › lentilles roses ou vertes
- › pois chiches

Les légumineuses sont aussi offertes en conserve, prêtes à consommer. À l'épicerie, on les trouve dans l'allée des légumes en conserve ou à la section des aliments de spécialité ou internationaux. Certaines variétés sont offertes sans sel ajouté. Recherchez les produits suivants :

- › pois chiches
- › haricots rouges ou blancs
- › haricots Pinto
- › haricots au four (« fèves au lard »)
- › lentilles
- › haricots noirs

# Préparation des légumineuses

## Légumineuses sèches

Rincez et triez les légumineuses sèches en enlevant celles de mauvaise qualité et les corps étrangers. La plupart des légumineuses sèches, sauf les lentilles, doivent tremper dans l'eau toute la nuit avant d'être cuites. Vous pouvez aussi utiliser une méthode de trempage rapide.

### Méthode 1 de trempage rapide

Mettez les légumineuses rincées dans une grande casserole. Recouvrez-les de 2 pouces (5 cm) d'eau et portez à ébullition. Faites bouillir pendant 2 minutes, puis retirez du feu. Couvrez et laissez reposer pendant une heure. Égouttez et rincez.

### Méthode 2 de trempage rapide

Mettez les légumineuses rincées dans une grande casserole. Recouvrez-les de 2 pouces (5 cm) d'eau et portez à ébullition. Faites bouillir pendant 10 minutes, puis égouttez. Recouvrez les légumineuses d'eau froide et laissez-les tremper pendant 30 minutes. Égouttez.

Source : Ann Lindsay, *Lighthearted Everyday Cookbook*. Utilisé avec la permission de la Nova Scotia Heart and Stroke Foundation.

## Légumineuses en conserve, prêtes à consommer

Versez les légumineuses en conserve dans une passoire. Rincez les légumineuses avec l'eau du robinet pendant au moins 10 secondes et laissez égoutter pendant 2 minutes. Cela enlèvera au moins la moitié du sodium des légumineuses mises en conserve avec du sel.

## **Façons de commencer à manger des légumineuses**

Ajoutez :

- › des pois chiches à une salade ou à un sauté
- › des lentilles à un ragoût de légumes
- › des pois ou des haricots à une soupe ou à des pâtes

Remplacez :

- › la viande par des lentilles dans la sauce à spaghetti
- › la viande par des haricots ou des lentilles dans les hamburgers

Essayez :

- › des trempettes de pois chiches (houmous) – voir page 7
- › un chili végétarien
- › des burritos aux haricots

## **Réduction des gaz (flatulences) causés par les légumineuses**

Plus vous mangez de légumineuses, moins les gaz seront dérangeants. Laissez votre corps s'y habituer lentement et assurez-vous de boire beaucoup de liquides.

Lorsque vous préparez des légumineuses sèches, changez l'eau dans laquelle elles trempent à quelques reprises. Lorsque vous les faites cuire, égouttez l'eau après 30 minutes, ajoutez de l'eau fraîche et continuez la cuisson jusqu'à ce que les légumineuses soient tendres. Les haricots bien cuits causent moins de gaz.

Une autre possibilité est d'ajouter 1 c. à thé de bicarbonate de soude à l'eau de cuisson. Rincez les légumineuses après la cuisson. Égouttez les légumineuses en conserve et rincez-les bien avant de les consommer. Certaines personnes utilisent un produit appelé Beano<sup>MD</sup> pour réduire les gaz. Suivez les instructions qui accompagnent le produit.

## Repas rapides avec des haricots en conserve

1. Préparez très facilement un **chili** en faisant sauter des oignons en dés et des poivrons verts dans l'huile. Ajoutez une boîte de conserve de chacun des ingrédients suivants : tomates broyées, maïs, champignons, haricots et haricots noirs (égouttez et rincez les haricots). Ajoutez des épices au goût : 2 c. à soupe de chili en poudre, 1 c. à thé d'origan séché, 1 c. à thé de cumin. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
2. Essayez une **savoureuse salade grecque**. Mettez-y des oignons rouges en dés, des poivrons verts, des tomates, des concombres, du feta et une boîte de conserve de pois chiches (égouttés et rincés). Ajoutez de la vinaigrette en bouteille et remuez. Vous pouvez aussi faire votre propre vinaigrette avec de l'huile d'olive, du jus de citron, de l'ail haché fin, de l'origan séché et du poivre noir fraîchement moulu.

3. Essayez des **haricots de style mexicain**.  
Combinez des haricots cuits, du maïs en grains, un poivron rouge ou vert haché, une tomate concassée et du chili en poudre, au goût. Réchauffez et servez. Pour faire changement, mettez-en dans une tortilla, réchauffez et servez avec de la salsa et du yogourt.
4. Rehaussez une **soupe au poulet et aux nouilles** en conserve en faisant sauter dans un poêlon moyen des oignons en dés, de l'ail, du céleri et des carottes dans un peu d'huile. Ajoutez la soupe au poulet et aux nouilles, des haricots blancs en conserve (égouttés et rincés), 2 boîtes de conserve d'eau et des herbes séchées au choix : romarin, thym et poivre fraîchement moulu. Faites mijoter pendant 10 minutes et servez. Pour mettre un peu de couleur, ajoutez de jeunes épinards hachés ou du chou vert frisé juste avant de servir.

## Trempelette de houmous

- › 1 boîte de conserve de 19 oz (540 ml) de pois chiches, égouttés
- › 2 gousses d'ail, finement hachées
- › ½ tasse (125 ml) de yogourt nature
- › 3 c. à soupe (45 ml) de jus de citron, fraîchement pressé
- › ¼ de c. à thé (1 ml) de sel
- › ½ c. à thé (2 ml) de cumin moulu (ou plus, au goût)
- › 2 c. à soupe (30 ml) de tahini (ou de beurre d'arachide)
- › Poivre fraîchement moulu (au goût)

Dans un robot culinaire ou un mélangeur, réduisez les pois chiches et l'ail en purée jusqu'à une texture grossière.

Ajoutez le yogourt, le jus de citron et l'assaisonnement. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Retirez, couvrez et réfrigérez pendant au moins 2 heures pour que les saveurs se développent.

L'houmous est un plat traditionnel du Moyen-Orient. Utilisez-le comme trempelette avec des légumes, des craquelins ou du pain pita. Étendez-le sur la pâte à pizza au lieu de mettre de la sauce tomate. Utilisez-le dans les sandwichs ou les sandwichs roulés plutôt que la mayonnaise.

## **Quesadillas aux haricots noirs**

- › 1 boîte de conserve de 19 oz (540 ml) de haricots noirs, égouttés et rincés
- › 2 c. à soupe (30 ml) de salsa
- › ½ c. à thé (2 ml) de cumin et de poudre de chili (facultatif)
- › 1 poivron rouge ou vert en dés
- › 8 petites tortillas de farine de blé entier
- › 1 tasse (250 ml) de fromage râpé

Préchauffez le four à 400°F (205°C). Mélangez les épices à la salsa. Faites une purée avec les haricots noirs et la salsa (ou mélangez-les au robot culinaire).

Répandez le mélange également sur 4 tortillas. Étendez le poivron en dés et ¼ de tasse de fromage râpé sur chaque portion. Recouvrez avec les 4 autres tortillas et faites cuire de 5 à 7 minutes.

Laissez refroidir pendant 5 minutes avant de couper les tortillas en triangles. Servez avec de la salsa et de la crème sure. Remplissez la moitié de l'assiette de légumes crus.

## Salades de haricots

Égouttez et rincez chacun des ingrédients suivants et combinez-les dans un grand bol avec l'oignon.

- › 1 boîte de conserve de 19 oz (540 ml) de haricots verts
- › 1 boîte de conserve de 19 oz (540 ml) de haricots jaunes
- › 1 boîte de conserve de 19 oz (540 ml) de haricots de Lima
- › 1 boîte de conserve de 19 oz (540 ml) de haricots rouges
- › 1 boîte de conserve de 19 oz (540 ml) de pois chiches
- › 1 gros oignon, tranché mince

### Vinaigrette

Mélangez dans un contenant fermé et versez sur la salade de haricots.

- › ¼ de tasse (50 ml) d'huile de colza (canola)
- › ½ tasse (125 ml) de sucre
- › 1 tasse (250 ml) de vinaigre (blanc ou de cidre)

Assaisonnez la vinaigrette au moyen des épices suivantes : sel, poivre, thym, origan, poudre d'ail, moutarde sèche.

Mélangez tous les ingrédients plusieurs fois avant de servir. Mettez au frais pendant au moins une heure. La salade de haricots est encore meilleure le lendemain.

### Possibilité

Ajoutez la salade de haricots à votre salade jardinière plutôt que d'y mettre une vinaigrette.

## Ragoût rapide de haricots et lentilles

- › 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale
- › 1 gros oignon, haché
- › 2 branches de céleri, tranchées
- › 1 boîte de conserve de 19 oz (540 ml) de haricots, égouttés et rincés
- › 1 boîte de conserve de 19 oz (540 ml) de lentilles, égouttées et rincées ou 1 tasse (250 ml) de lentilles sèches, cuites
- › 1 boîte de conserve de 19 oz (540 ml) de tomates, égouttées et hachées
- › ½ c. à thé (2 ml) de romarin ou de thym séché
- › Poivre (au goût)
- › 1 tasse (250 ml) de cheddar ou mozzarella râpé, faible en gras
- › 1 c. à soupe (15 ml) de parmesan râpé

Dans une poêle allant au four, chauffez l'huile à feu moyen. Faites cuire l'oignon et le céleri jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajoutez les haricots, les lentilles, les tomates, le romarin et le poivre, au goût. Portez à faible ébullition. Couvrez de fromage et faites griller jusqu'à ce que le fromage soit fondu. La recette donne quatre portions.

Méthode au four à micro-ondes – Dans un plat allant au four à micro-ondes, combinez l'huile, l'oignon et le céleri. Couvrez et faites cuire à puissance élevée de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajoutez les haricots, les lentilles, les tomates, le romarin et le poivre, au goût. Couvrez et faites cuire à puissance élevée pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que

le tout soit bien chaud. Couvrez de fromage et remettez au four à micro-ondes jusqu'à ce que le fromage fonde et bouillonne.

## « Fèves au lard » à l'ancienne

- › 1 livre (454 g) de petits haricots blancs ronds
- › 2 oignons moyens
- › ¼ de tasse (60 ml) de mélasse
- › 2 c. à soupe (30 ml) de purée de tomate OU ½ tasse (125 ml) de ketchup
- › 1 c. à soupe (15 ml) de cassonade
- › 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre
- › ¼ de c. à thé (1 ml) de sel
- › ½ c. à thé (2 ml) de moutarde sèche
- › ¼ de c. à thé (1 ml) de poivre noir
- › 4 tasses (1 000 ml) d'eau chaude
- › 2 tranches de bacon, hachées

Rincez les haricots; jetez ceux qui sont décolorés. Dans une grande casserole, faites tremper les haricots toute la nuit ou faites un trempage rapide (voir à la page 3); égouttez. Ajoutez de l'eau pour recouvrir les haricots d'au moins 2 pouces (5 cm) d'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter 30 minutes; égouttez.

Préchauffez le four à 250°F (120°C), ou utilisez une mijoteuse. Disposez des tranches d'oignons au fond d'un pot à fèves ou d'une casserole de 8 tasses.

Mélangez la mélasse, la purée de tomate, le sucre, le vinaigre, le sel, la moutarde et le poivre; versez dans la casserole. Ajoutez les haricots égouttés et de l'eau chaude; répandez le bacon.

Recouvrez et faites cuire pendant 6 heures (au four ou à la mijoteuse). Enlevez le couvercle et faites cuire une heure de plus, en ajoutant de l'eau au besoin pour que les haricots restent couverts. La recette donne environ 8 portions d'à peu près  $\frac{3}{4}$  de tasse.

## Sauce à spaghetti aux lentilles roses

Les lentilles roses cuisent tellement vite que le temps de préparation de cette sauce est presque le même qu'une sauce à la viande traditionnelle.

- › 1 gros oignon, haché
- › 2 grosses branches de céleri, hachées
- › 2 gousses d'ail, hachées ou une  $\frac{1}{2}$  c. à thé (2 ml) de poudre d'ail
- › 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale
- › 1 tasse (250 ml) de lentilles roses séchées, rincées
- › 2 tasses (500 ml) de bouillon de bœuf ou d'eau
- › 1 boîte de conserve de 28 oz (798 ml) de tomates, broyées ou en dés +  $\frac{1}{2}$  boîte de conserve de 5  $\frac{1}{2}$  oz (156 ml) de purée de tomate
- › 1 c. à soupe (15 ml) de persil frais haché ou 1 c. à thé (5 ml) de persil séché
- ›  $\frac{1}{2}$  c. à thé (2 ml) d'origan séché
- › 1 pincée de poivre de Cayenne
- › Parmesan râpé

Dans une grande casserole, faites cuire à feu moyen l'oignon, le céleri et l'ail dans de l'huile chaude pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les lentilles et le bouillon de bœuf. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant environ 35 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajoutez les

tomates broyées et l'assaisonnement. Couvrez et faites cuire pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient molles. Servez sur des spaghettis et saupoudrez de parmesan.

## **Cari aux pois chiches et patates douces**

- › 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale
- › 1 oignon, haché finement
- › 2 gousses d'ail, hachées
- › 2 c. à soupe (30 ml) de poudre de cari
- › 1 c. à thé (5 ml) de gingembre moulu
- › 2 patates douces moyennes, pelées et coupées en morceaux (½ pouce)
- › 1 boîte de conserve (796 ml) de tomates, en dés
- › 1 boîte de conserve (540 ml) de pois chiches, égouttés et rincés

Dans une grande casserole, faites cuire à feu moyen l'oignon et l'ail dans l'huile pendant environ 2 minutes. Ajoutez la poudre de cari et le gingembre. Faites cuire 2 autres minutes en remuant constamment.

Ajoutez les patates douces et les tomates. Portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter à feu moyen pendant 15 minutes. Ajoutez les pois chiches en remuant et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les patates douces soient tendres (environ 10 minutes).

Servez sur du riz, du quinoa ou un autre produit céréalier.

La recette donne 6 portions.

## Brownies aux lentilles

- › ½ tasse (125 ml) de margarine non hydrogénée
- › ½ tasse (125 ml) de purée de lentilles\*
- › ¾ de tasse (188 ml) de cacao
- › 1 tasse et ½ (375 ml) de sucre
- › ¾ de c. à thé (3 ml) de sel
- › 3 œufs
- › 1 c. à thé (5 ml) de vanille
- › 1 tasse (250 ml) de farine
- › 1 tasse (250 ml) de pépites de chocolat
- › 1 tasse (250 ml) de noix de Grenoble (facultatif)

Préchauffez le four à 350°F (175°C). Faites fondre la margarine, puis mettez-y la purée de lentilles, le cacao, le sucre et le sel. Ajoutez les œufs, un à la fois. Incorporez la vanille, la farine, les pépites de chocolat (et les noix de Grenoble).

Faites cuire le mélange dans un plat graissé (9 po x 13 po) pendant 22 minutes ou jusqu'à ce que vous puissiez insérer un cure-dent au centre et qu'il ressorte propre.

\*Purée :

Placez les lentilles cuites ou en conserve (égouttées et rincées) dans un robot culinaire. Pour chaque tasse de lentilles, ajoutez ¼ de tasse d'eau. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une purée lisse ayant la consistance de la citrouille en conserve. Au besoin, ajoutez de l'eau, 1 c. à soupe à la fois.

## **Pour plus d'informations et de recettes, consultez les sites Web suivants :**

- › [www.dietitians.ca/?lang=fr-CA](http://www.dietitians.ca/?lang=fr-CA)
- › [www.unlockfood.ca/fr](http://www.unlockfood.ca/fr)
- › [www.coeuretavc.ca](http://www.coeuretavc.ca)
- › [www.lentils.org](http://www.lentils.org) (en anglais seulement)
- › [www.pulsecanada.com](http://www.pulsecanada.com) (en anglais seulement)
- › <http://saskpulse.com> (en anglais seulement)

### **Vous avez besoin d'autres informations sur des questions de santé?**

Vous trouverez cette publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <http://library.nshealth.ca/PatientGuides> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources. Pour plus d'informations, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>. Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>. Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1- ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

*La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.*  
[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

*Préparation : Services de diététique et d'alimentation*

*Conception : Services de la bibliothèque de la Régie*

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-2081 © Février 2019 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.