

LÉGUMINEUSES	TREMPAGE	VOLUME D'EAU	CUISSON	RECETTES
POIS CASSÉS	1 h 30	2 vol. pour un vol. de légumineuses	30 à 45 min	En Purée
AZUKIS	1 nuit	2,5 vol. pour un vol. de légumineuses	45 min à 1h30	Salade d'azukis (mexicaine) Tortillas et purée de haricots rouges
HARICOTS (COCOS, LINGOTS, ROUGES...)	1 nuit	2,5 vol. pour un vol. de légumineuses	1 à 2 h	Salade de haricots Chili Haricots - Maïs Minestrone Purée chou-haricots
SOJA VERT	1 nuit	2,5 vol. pour un vol. de légumineuses	2 h	Riz et soja vert
LENTILLES VERTES	Non	2,5 vol. pour un vol. de légumineuses	20 min à 1h	Plats traditionnels En salade/En soupe/Riz-Lentilles
LENTILLES CORAIL	Non	2,5 vol. pour un vol. de légumineuses	15 min	Dahl/En soupe
POIS CHICHES	1 nuit	2,5 vol. pour un vol. de légumineuses	1h à 1h30	Associé au couscous, au riz En salade/En purée Pâté végétal (houmous et panisse)
FÈVES FRAÎCHES	Non	À grande eau bouillante	20 min	Se cuisine et s'utilise comme les petits pois Purée de fèves au citron

Plus d'idées recettes...



Fabuleuses Légumineuses de Claude Aubert, Edition Terre vivante

Quelques sites :

www.cleacuisine.fr
www.frederiquechartrand.com/blog
www.biogourmand.com

Les guides des bonnes adresses bio

Et pour acheter vos produits bio près de chez vous, retrouvez les bonnes adresses bio dans les guides pratiques à télécharger sur www.corabio.org



• Corabio •

La Coordination BIO de Rhône-Alpes

CORABIO

INEED Rovaltain TGV - BP 11150 Alixan
26958 Valence cedex 9
T : 04 75 61 19 35
contact@corabio.org

www.corabio.org



• Corabio •

La Coordination BIO de Rhône-Alpes

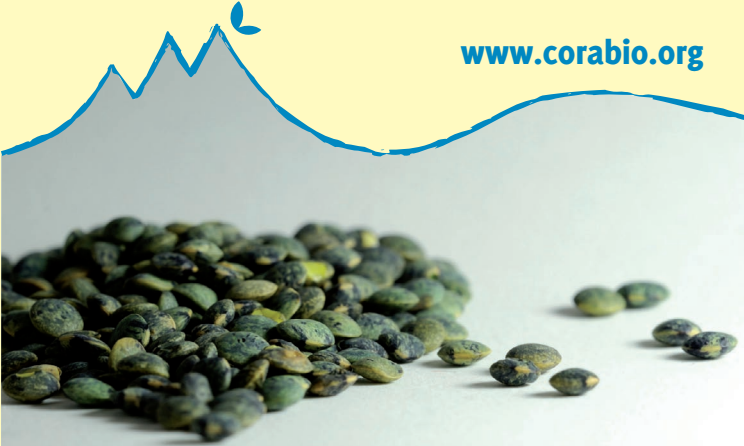
CÉRÉALES
&
LÉGUMES SECS

de retour dans notre assiette

Accompagner les produits bio de saison
dans notre région



www.corabio.org



CÉRÉALES	VOLUME D'EAU POUR 1 VOL. DE CÉRÉALES	CUISSON	REMARQUES
COUSCOUS	1 vol.	15 min Vapeur	Détacher la graine à l'aide d'une fourchette plusieurs fois en cours de cuisson
BOULGOUR	2 vol.	10 à 15 min À l'étouffée	Laisser reposer à couvert après cuisson
QUINOA	2 vol.	10 à 15 min À l'étouffée	Laisser reposer à couvert après cuisson
BLÉ, PETIT ÉPEAUTRE	Faire tremper 12h avant 4 vol.	45 min à 1h Cuisson étouffée	Laisser reposer à couvert après cuisson
MILLET	2 vol. eau bouillante	20 min Grillé à sec +Cuisson étouffée	Laisser reposer à couvert après cuisson
SARRASIN	2 vol. eau bouillante	15 à 20 min Grillé à sec +Cuisson étouffée	Laisser reposer à couvert après cuisson
RIZ SEMI-COMPLET	2,5 vol. eau bouillante	30 min	Laisser reposer à couvert après cuisson
RIZ COMPLET DE CAMARGUE		45 min	
SEMOULE DE MAÏS (POLENTA)	3 vol. eau bouillante	15 min Cuisson à découvert	Cuire sans cesser de remuer

CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES

Un mariage heureux et durable

Depuis toujours, et quelles que soient les civilisations, les lentilles, les haricots et les pois aussi appelés légumineuses ou légumes secs, et les céréales (pâtes, riz, semoule...) sont réunis dans notre assiette :

- la soupe paysanne accompagnée de pain, haricots, fèves ou lentilles,
- le couscous, semoule de blé avec des pois chiches et des légumes,
- le dhal bhat, association de riz aux lentilles, plat national de l'Inde,
- le mélange maïs haricot rouge en Amérique centrale.

Cette association céréales et légumineuses est plébiscitée par les diététiciens nutritionnistes pour un meilleur équilibre des apports en protéines.

Le Plus des légumineuses :

- Riches en protéines et pauvres en matières grasses,
- Excellentes sources de fibres,
- Certaines, comme les lentilles sont source de fer et de calcium.

Pourquoi associer les céréales et les légumineuses ?

Les protéines contenues dans l'alimentation apportent à l'organisme 8 acides aminés essentiels (AAE). Contrairement aux protéines animales (viande, poissons, œufs,...), les protéines végétales des céréales et des légumineuses apportent ces AAE, mais avec toujours un déficit pour l'un deux. L'acide aminé en moindre quantité étant différent dans les céréales et les légumes secs, l'association « céréales + légumes secs » au cours d'un même repas, permet d'obtenir des protéines végétales complètes d'aussi bonne qualité que les protéines animales.

**La bonne proportion =
30g légumineuses + 80g céréales (poids sec)**

Avantages de l'alternative végétale

- Limite les quantités de viande rouge souvent trop riche en graisses saturées
- Régule la glycémie et réduit les grignotages tout au long de la journée
- Permet une alimentation équilibrée pour les petits budgets
- Diversifie notre alimentation !

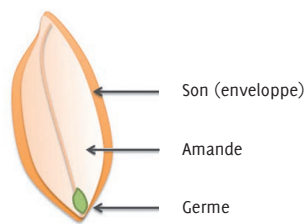
Le saviez vous ?



Les céréales, plus elles sont bio et complètes, plus elles sont nutritives !

Une céréale complète c'est quoi ?

Une céréale qui a conservé le son, le germe et l'amande. C'est le son qui donne cette couleur brune aux céréales complètes.



Le + des céréales complètes :

- Teneur en glucides élevée : 18 à 25 % de la graine cuite, apportant ainsi de l'énergie,
- Riches en fibres favorisant le transit intestinal et régulant la glycémie,
- Excellentes sources de vitamines B et E,
- Riches en sels minéraux et oligoéléments : Magnésium, Phosphore, Calcium, Fer, Cuivre, Zinc, Sélénium, Silicium.

« Consommer des céréales complètes issues de l'agriculture biologique pour profiter des nutriments et des fibres mais pas des pesticides qui se concentrent dans l'enveloppe ! »

Une bonne alternative à la consommation de viande

Augmenter sa consommation de protéines végétales c'est :

Un plus pour sa santé

Un plus pour l'environnement

1/3 des céréales produites dans le monde sont utilisées pour la nourriture animale au détriment de l'alimentation humaine !

Source : FAO, Livestock Long Shadow, 2006, p. 271.

Un plus pour son porte-monnaie

À ration protéique égale le coût des protéines végétales est bien inférieur au coût des protéines animales.

20g de protéines (environ 30 % de l'apport quotidien conseillé pour un adulte) coûte 0.48€ pour l'association céréales + légumineuses bio contre 1.60€ pour la viande non bio.

Source : Manger bio c'est pas du luxe de Lylian Le Goff

Savez-vous que...

Il existe différentes façons de composer des plats équilibrés en protéines avec un petit budget :

- Formule « végétale » : céréales + légumineuses
- Formule « mixte » : association de céréales ou légumineuses avec un apport modéré de viande, poisson, œuf, produits laitiers → pâte bolognaise, chili con carne, riz cantonais, galette de céréales, flans...



IDÉE RECETTE



RISOTTO D'EPEAUTRE AUX LEGUMES

(pour 5 personnes)

Préparation : 1h00

Cuisson : 30 à 40 minutes

Ingrédients :

- 200g d'épeautre (à défaut riz semi-complet, riz à risotto, ou autres céréales)
- 75g de lentilles vertes (ou corail, noires, blondes...)
- 100g d'oignons
- 0.5kg de légumes de saison (carotte, navets, ...)
- 5 cl d'huile d'olive
- 10cl de crème
- Herbes (thym, laurier, persil)
- Piment poudre
- Sel, poivre

Préparation :

- Faire tremper l'épeautre pendant une nuit
- Faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive, puis verser l'épeautre et laisser colorer avec le piment.
- Faire cuire les lentilles avec les herbes. Réserver le bouillon séparément des lentilles égouttées.
- Ajouter petit à petit le bouillon d'herbes.
- Au 2/3 de la cuisson, ajouter les légumes revenus en brunoise (petits dés).
- Mouiller à nouveau si nécessaire
- Incorporer la crème (ou crème de soja). Ajuster l'assaisonnement.
- Mélanger aux lentilles.
- Servir chaud.

VARIANTES:

- Agrémenter avec des haricots verts, brocolis, courges...
- Peut se déguster froid l'été, comme une salade.
- Rajouter un peu de fromage de brebis sec émietté

ASTUCE !

Faire cuire vos légumineuses en présence d'algues Kombu ou d'aromates facilitera leurs digestions et les rendra plus savoureuses (sauge, bouquet garni, sarriette, thym...).

COÛT
entre 0,70€
et 0,90€
par personne