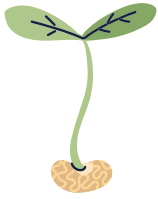


# Les légumineuses



## Temps de trempage et consommation

Un bref rappel: les légumineuses sont des plantes dont le fruit est une gousse que l'on consomme et qui apporte des protéines, des fibres, des vitamines et des minéraux. Elles sont une excellente alternative aux protéines dites animales.

## Bienfaits & apports



A la différence des protéines animales, les légumineuses contiennent des **fibres** qui sont importantes pour l'effet de satiété mais surtout pour votre microbiote! Elles sont ce qu'on appelle des **prébiotiques naturels** c'est-à-dire qu'elles nourrissent nos intestins de bonnes bactéries!

Elles ont aussi un pouvoir **antioxydant** non négligeable lorsqu'elles sont **germées**. Oui, les lentilles, par exemple, peuvent être germées. C'est excellent en salade ou...en snack!

En plus de contenir des fibres, elles sont riches en **protéines, fer, zinc** (excellent pour la peau et pour réguler l'inflammation dans le corps...hello les sportifs ou sportives qui souhaitent récupérer au mieux après une séance), **folates** et **potassium**.

Elles sont **protectrices** contre divers cancers et **diminuent le mauvais cholestérol** (et surtout n'en contiennent pas à l'inverse des produits d'origine animale).

## Le saviez-vous?



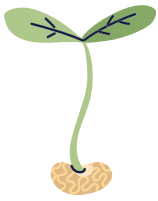
Il est important de tremper les légumineuses avant de les consommer afin d'éliminer les **phytates**!

Ces phytates sont des sels insolubles et ils entraînent une **diminution de l'absorption** des vitamines et minéraux présents dans l'alimentation. Ce n'est pas grave mais ces sels empêchent l'intestin de faire son travail **d'assimilation** de façon optimale.

Cela peut aussi être la raison pour laquelle certaines personnes disent ne pas digérer les légumineuses. En effet, on entend beaucoup parler du régime FODMAP qui exclu la consommation de légumineuses, ce qui est, selon moi, une erreur ! Quand on compare le **pourcentage de digestibilité\*** de la viande qui est de 94% et celui des légumineuses qui avoisine les 90% on voit bien qu'il n'y a pas de grande différence! Mais à force de consommer de la viande pauvre en fibres et peu de fruits et légumes, n'avons-nous pas habitué l'intestin à devenir paresseux dans son processus de digestion ?



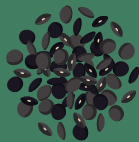

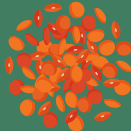



\*Sources : "Becoming Vegan: the comprehensive edition", DAVIS Brenda, VESANTO, Melina.

# Les légumineuses



## Temps de trempage

Affiche-moi sur ton super frigo pour ne rien zapper et avoir l'essentiel sous la main :)

Légumineuses	Temps de trempage	Légumineuses	Temps de trempage
 Lentilles blondes, brunes	4 heures	 Haricots (rouges, noirs, blancs, azukis, ...)	12 heures
 Lentilles noires	1-2 heures	 Les sojas (blanc et vert)	12-13 heures
 Lentilles corail	PAS DE TREMPAGE	 Pois cassés (toutes sortes)	2-3 heures
 Lentilles vertes	4 heures	 Pois chiches	12 heures

L'instant  
Végétal  
Giusi Genduso

 @instantvegetal

 @instantvegetal

[www.instantvegetal.be](http://www.instantvegetal.be)



Le humous ne se fait pas qu'avec des pois chiches, pensez à tenter votre recette avec des haricots rouges, un vrai délice!  
Si vous devez travailler votre digestion, surtout ne bannissez pas les légumineuses mais incorporez-les petit à petit en faible dose jusqu'à amélioration.



Une fois les légumineuses trempées, bien les rincer sous l'eau. Utilisez une nouvelle eau pour la cuisson ! Pensez à conserver l'eau de cuisson des pois chiches pour réaliser de l'aquafaba, à savoir le remplaçant végétal du blanc d'oeuf ! Vous pouvez réaliser des mousses et mêmes des meringues !