

Les légumineuses...

Les légumineuses, on en mange parce qu'elles sont nutritives et économiques et qu'il y en a vraiment pour tous les goûts: haricots rouges, blancs ou noirs, fèves de soya, haricots de Lima ou pinto, gourganes, pois entiers ou cassés, pois chiches, lentilles vertes, rouges ou brunes, etc.

- Elles sont **faibles en matières grasses**
- Elles constituent la meilleure source de **protéines** du règne végétal
- Elles représentent aussi une source très élevée de **fibres**
- Elles procurent de l'énergie, remplissent rapidement l'estomac et permettent de patienter plus longtemps entre deux repas grâce aux protéines et aux fibres qu'elles contiennent
- Elles regorgent de minéraux (**fer**, zinc, potassium, par exemple) et de vitamines (acide folique, thiamine, par exemple)

Découvrez-les!

Pas besoin d'être végétarien pour mettre des légumineuses au menu! Un ou deux plats à base de légumineuses ou de tofu (qui est fait à partir de fèves de soya) par semaine, voilà un objectif réalisable à se fixer! Surtout que les légumineuses en conserve et le tofu sont prêts à l'emploi et donc super faciles à utiliser. En voici quelques exemples.

- Ajoutez des légumineuses (pois chiches, haricots rouges, etc.) à une soupe de légumes afin d'en faire une soupe-repas
- Pour des **recettes moins grasses**, remplacez partiellement ou totalement la viande hachée par du tofu ferme émietté ou des lentilles cuites. À essayer dans la **sauce à spaghetti**, le **pain de viande**, le **pâté chinois**, les **poivrons ou les choux farcis**, le **chili** et les **boulettes**. Personne ne verra la différence!
- Pour une salade vite préparée, égouttez un mélange de légumineuses en conserve, ajoutez vos légumes préférés et une vinaigrette légère. Ou optez pour une salade de laitue et de cubes de tofu arrosée d'une vinaigrette à base de vinaigre balsamique
- Pour un **sauté original**, faites mariner des cubes de tofu (dans la sauce soya et le gingembre, par exemple) que vous ferez ensuite revenir au poêlon avec quelques légumes. Servez sur des pâtes ou du riz
- Pour un **déjeuner express**, préparez un smoothie en combinant au mélangeur du tofu soyeux (aromatisé ou non), du lait et des fruits frais ou surgelés
- Comme collation, essayez le **houmous**, une purée de pois chiches à tartiner sur des craquelins ou à servir en trempette avec les crudités

Les vertus du tofu

Fait à partir de la fève de soya, le tofu contient **des protéines**. À poids égal, le tofu contient aussi **moins de matières grasses** que le bœuf haché maigre! Mais on lui reproche souvent de ne pas goûter grand-chose. C'est plutôt un avantage, car il prend le goût des aliments avec lesquels on le mélange. N'hésitez donc pas à le combiner avec vos aliments préférés dans un sauté, une sauce à spaghetti ou un pain de viande!

Connaissez-vous l'edamane?

L'edamame est la fève de soya fraîche de couleur verte que l'on trouve de plus en plus dans le rayon des surgelés à l'épicerie. Aussi riche en fibres et en protéines que la plupart des légumineuses, l'edamame se prépare comme les légumes surgelés, cuit à la vapeur, bouilli ou sauté à la poêle avec un peu d'huile. On peut l'utiliser dans les soupes, en salade, comme accompagnement ou collation!



Tiré du site internet defisante.ca que je vous invite à consulter pour y découvrir des idées et recettes savoureuses ! – Annie Thériault, nutritionniste