



LES BIENFAITS POUR LA SANTÉ DES LÉGUMINEUSES

10 BONNES RAISONS DE MANGER DES LÉGUMINEUSES

- 🌱 PAUVRES EN MATIÈRES GRASSES
- 🌱 FAIBLE TENEUR EN SODIUM
- 🌱 RICHES EN FER
- 🌱 RICHES EN PROTÉINES
- 🌱 EXCELLENT FOURNISSEUR DE FIBRES
- 🌱 EXCELLENTE SOURCE DE FOLATE
- 🌱 BON FOURNISSEUR DE POTASSIUM
- 🌱 FAIBLE INDICE GLYCÉMIQUE
- 🌱 SANS CHOLESTÉROL
- 🌱 SANS GLUTEN

Le régime alimentaire contribue à préserver la santé et à lutter contre les maladies. La plupart des pays sont confrontés à des problèmes nutritionnels: malnutrition, carences en micronutriments, obésité et maladies liées à l'alimentation (telles que le diabète de type II et certains types de cancer).

LES LÉGUMINEUSES FONT PARTIE DE LA **TRADITION CULINAIRE DE NOMBREUX PAYS** DANS LE MONDE, NOTAMMENT L'**INDE**, LE **PAKISTAN**, LE **POURTOUR MÉDITERRANÉEN** ET LE **PROCHE-ORIENT**. DANS DE NOMBREUX CAS, LEUR VALEUR NUTRITIVE PEUT SERVIR D'ALTERNATIVE À LA VIANDE.

Les légumineuses telles que les lentilles, les haricots secs, les pois et les pois chiches ont constitué les aliments de base de nombreuses civilisations. Pourtant, aujourd'hui, leurs bénéfices nutritionnels sont souvent largement sous-estimés. Elles sont parfois perçues, dans certaines cultures, comme la «nourriture du pauvre» et sont remplacées par de la viande lorsque celle-ci est accessible.

Les raisons qui font que cet aliment est encore marginalisé se résument ainsi: 1) leur temps de cuisson est bien plus long que celui des légumes; 2) certains haricots peuvent provoquer des flatulences car ils contiennent des oligosaccharides, un hydrate de carbone difficile à digérer; 3) les légumineuses non cuites (sèches) sont riches en «antinutriments» tels que les phytates, le tanin et les phénols, lesquels limitent l'absorption par l'organisme des minéraux tels que le fer et le zinc.

La FAO préconise d'intensifier la recherche sur la culture de souches de légumineuses moins riches en phytates afin d'améliorer l'absorption du fer et du zinc par l'organisme.

HARICOTS SECS (PHASEOLUS VULGARIS)



LE TREMPAGE POUR DES EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LA NUTRITION ET LA SANTÉ

Il est conseillé de tremper les légumineuses dans l'eau pendant quatre à huit heures: une pratique qui réduit considérablement leur teneur en phytates, leur temps de cuisson et leur propension à provoquer des flatulences. Le trempage permet d'en faciliter la digestion et améliore l'absorption

par l'organisme des nutriments qu'elles contiennent. En fait, le trempage des légumes secs pendant plusieurs heures les revitalise en activant leurs enzymes. Le trempage dans des solutions de bicarbonate de sodium est plus efficace pour réduire les facteurs antinutritionnels que dans l'eau uniquement.

STIMULER LA VALEUR NUTRITIONNELLE DU POIS MASCATE

Le *Mucuna pruriens* (*Leguminosae*), communément appelé pois mascate, comprend environ 150 variétés de légumineuses annuelles et vivaces. Le trempage des graines de *Mucuna* s'est avéré efficace pour réduire les facteurs antinutritionnels thermostables -comme les tanins, l'acide phytique-, le raffinose, le stachyose et le verbascose. C'est ainsi que l'on en a déduit qu'il augmentait les avantages nutritionnels des légumineuses. Par ailleurs, le traitement a également permis d'améliorer sensiblement la

digestibilité des protéines à la fois des graines noires et blanches du pois mascate sans affecter pour autant leur qualité nutritionnelle. En y ajoutant un autoclavage (recours à une chambre de pression pour stériliser les produits à la vapeur à haute pression pendant une période donnée) réalisable à échelle industrielle pour les produits à base de graines, il a été possible de réduire encore d'autres facteurs antinutritionnels (par exemple les inhibiteurs de la trypsine ou de l'amylase).

À la différence d'autres cultures, les graines de pois mascate, une légumineuse sous-utilisée du sud de l'Inde, s'avèrent riches en protéines et autres nutriments. Cependant, beaucoup d'Indiens étaient réticents à les consommer car la graine était riche en divers composés antinutritionnels. La promotion du trempage des graines du pois mascate dans une solution de bicarbonate de sodium pour réduire les facteurs antinutritionnels pourrait conduire à une augmentation de leur consommation.¹

DES LÉGUMINEUSES RICHES EN NUTRIMENTS SAINS

Incroyablement riches d'un point de vue nutritif, les légumineuses sont petites mais denses en protéines, deux fois plus que dans le blé et trois fois plus que dans le riz. Contrairement aux sources alimentaires de protéines d'origine animale comme la viande ou le lait, les légumes secs ne contiennent pas de résidus d'hormones ou d'antibiotiques utilisés dans la production animale mais peuvent toutefois contenir des résidus de pesticides selon le mode de production.

Les légumes secs sont également riches en glucides complexes, micronutriments, protéines et vitamines B, les composants essentiels d'une alimentation équilibrée. Pauvres en matières grasses et riches en fibres, les légumineuses sont excellentes dans la gestion du cholestérol, de la santé digestive et la régulation des niveaux d'énergie. Elles sont également particulièrement riches en acide folique, fer, calcium, magnésium, zinc et potassium.

Fe

Ca

Mg

Zn

K



POIS D'ANGLAIS (CICER ARIETINUM)

UN TONIQUE POUR LE CORPS

Si les légumineuses sont pauvres en calories (260-360 kcal/100 g poids sec), elles sont riches en glucides complexes et en fibres, ce qui signifie qu'elles se digèrent lentement et apportent une sensation de satiété. Les légumineuses produisent une énergie à combustion constante, lente, tandis que leur teneur en fer permet de transporter l'oxygène dans tout le corps, stimulant ainsi la production d'énergie et le métabolisme. Les fibres des légumineuses ne sont généralement pas absorbées par l'organisme et augmentent ainsi le transit et le volume des selles. Elles peuvent également fixer les toxines et le cholestérol dans l'intestin pour permettre l'élimination de ces substances de l'organisme. La santé cardiaque s'en trouve améliorée et le cholestérol dans le sang diminué.



HARICOTS COMMUNS
(PHASEOLUS VULGARIS)

RICHES EN ANTIOXYDANTS,
PHYTONUTRIMENTS
ET FIBRES

FIXE LES TOXINES
ET LE CHOLESTÉROL
DANS L'INTESTIN

UN MEILLEUR ÉTAT DE
SANTÉ GÉNÉRAL
ET UN CONTRÔLE SAIN
DU POIDS

FAVORISE LES BONNES
BACTÉRIES ET GÉNÈRE
UNE BONNE FONCTION
INTESTINALE

LA PRODUCTION DE GERMES POUR DÉCOMPOSER LES ANTI-NUTRIMENTS

La production de germes ou germination permet de donner un jeune plant cultivé partiellement. Elle consiste à tremper et à drainer les légumineuses toutes les quatre à huit heures, pendant généralement un à cinq jours. La germination des légumineuses est cruciale pour les rendre comestibles lorsqu'elles sont sèches, et plus faciles à digérer. Il est intéressant de constater que les légumineuses germées peuvent contenir beaucoup moins de polyphénols et de tanins qu'à l'origine, et que les protéines, les glucides et les lipides commencent à se décomposer pour produire une forme prédigérée, permettant de faciliter et d'améliorer la digestion.²

SOURCES:

¹ V. Vadivel et M. Pugalenth. (2009). Effect of soaking in sodium bicarbonate solution followed by autoclaving on the nutritional and antinutritional properties of velvet bean seeds. Journal of food processing and preservation 33, 60-73.

² Khandelwal et al, 2010, Ghumman et al, 2016 and Shweta Khandelwal, Shobha A. Udipi, Padmini Ghugre. (2010). Polyphenols and tannins in Indian pulses: Effect of soaking, germination and pressure cooking. Food Research International 43 (2010) 526-530

UNE ASSOCIATION PARFAITE: LES LÉGUMINEUSES À GRAINES

La protéine des légumineuses est riche en lysine et pauvre en acides aminés soufrés. Quant à la protéine des graines, elle est pauvre en lysine et riche en acides aminés soufrés. Leur association apporte une meilleure qualité de protéine. Cela signifie que l'organisme a besoin de moins de protéines pour satisfaire ses besoins, ce qui améliore la nutrition, en particulier dans les communautés à faible revenu où la disponibilité d'autres sources de protéines telles que les protéines animales est limitée. Cette association contribue également à une alimentation équilibrée.



HARICOTS SECS (PHASEOLUS VULGARIS)



RIZ

EXEMPLES DANS LE MONDE D'ASSOCIATIONS COURANTES DE HARICOTS ET DE CÉRÉALES

Le riz est bien connu comme culture de base dans toute l'Asie; il n'est donc pas surprenant de retrouver beaucoup de déclinaisons de riz et de haricots dans les recettes traditionnelles asiatiques. La cuisine africaine traditionnelle fait beaucoup usage d'une importante variété de haricots, de pois chiches et de céréales. Les haricots, surtout les haricots noirs, sont servis avec du riz dans de multiples associations à travers toute l'Amérique latine.

ITALIE

Les *pasta e fagioli* sont une soupe de pâtes, de haricots et de légumes.

ÉGYPTE

Le *kochari* est un plat typique composé de lentilles et de riz.

NÉPAL

Le *Kwati* est un plat traditionnel népalais, un ragoût épais composé de haricots rouges, haricots à œil noir, pois chiches, soja, haricots mungo, haricots verts, haricots noirs et haricots blancs. Le *Kwati* est principalement consommé pendant Janai Purnima et/ou le Rakshya Bhandan à la fin du mois d'août.

CHINE

Le riz est parfois cuit dans une épaisse bouillie appelée *congee*, à laquelle on ajoute souvent du sucre et des haricots mungo ou rouges.

TURQUIE

Les *Mercimek Köftesi* sont des boulettes de viande végétariennes à base de lentilles au boulgour fin et le *Baklali Enginar*, un plat d'artichauts pelés (frits avec de la farine), marinés dans de l'huile et du jus de citron, et servi en été avec des haricots et du persil.

MAROC ET ALGÉRIE

Les pois chiches accompagnent le couscous de blé entier et le poulet pour un délicieux ragoût exotique.

GHANA

Le *waakye* est un plat populaire préparé en faisant cuire le riz et les haricots ensemble.

ÉTHIOPIE

Les ragoûts de haricots sont servis avec du pain *injera*, une crêpe semblable à du pain et préparée à base de farine de teff.

ZAMBIE

Le *nshima*, aliment de base en Zambie, se compose de farine de maïs et s'accompagne de haricots et de légumes.

PAKISTAN

Source importante de protéines pour la population, les pois chiches, les lentilles, les haricots mungo sont largement utilisés dans les recettes épicées à base de céréales et de poulet, et sont aussi bien servis aux enfants qu'en guise de mets fins.

INDE

Le *congee* est souvent préparé à partir d'autres céréales comme le millet et servi avec une multitude de légumineuses cuites. Les habitants de Kerala utilisent cette préparation de riz dans un *kanji* liquide et la mangent sous forme de bouillie accompagnée de lentilles vertes ou de chutney.

VIET NAM

Le *congee* de riz est parfois préparé avec des haricots mungo d'Asie. C'est un plat consommé en période de famine et de misère.

BRÉSIL

La *Feijoada*, ragoût de haricots noirs, est un plat national du Brésil servi avec du riz.

COLOMBIE

Le *Calentado Paisa* est un plat traditionnel fait à base de riz et de haricots.

MEXIQUE ET VENEZUELA

Les *tortillas* et leur proche cousin, l'*arepa*, sont des pains plats à base de maïs souvent farcis de haricots et de légumes.