

Cuisiner les légumineuses

Pourquoi faire tremper les légumineuses ?

- ☑ Les rendre plus digestes
- ☑ Faciliter la cuisson
- ☑ Enlever l'acide phytique, l'enveloppe de protection des végétaux, qui empêche la bonne assimilation des minéraux et oligo-éléments



Principales légumineuses

Ingrédients	Trempage	Cuisson (après ébullition)	Volumes d'eau	Idées recettes
Lentilles corail	aucun	10-15 min	2,5	Dahl, purée, boulettes, soupes
Lentilles vertes	4h	30min	2,5	Salade, boulettes
Lentilles blondes	4h	30min	2,5	Salade, velouté, purée, curry
Lentilles noires	1h	20min	2,5	Steak végé, hachis parmentier
Haricots blancs	12h	1h	4	Potage façon minestrone, salade, en sauce tomate façon « english breakfast »
Flageolets	12h	1h	4	Purée, salade
Haricots rouges	12h	2h	3	Chili, salade, burrito, purée, trempette pour accompagner légumes ou galettes
Haricots azukis	12h	1h	4	Purée, trempette, pour vos recettes sucrées également
Pois chiches	12h	1h30	4	Houmous, falafels, couscous, galette type panisse, salade
Pois cassés	2h	30min	2	Purée, galettes, soupe type velouté
Soja jaune	12h	3h	4	Galettes, boisson végétale maison
Soja vert	12h	2h	4	Salade, galettes, purée

Astuces

- Ajoutez du bicarbonate dans l'eau de trempage pour faciliter la digestion
- Jetez l'eau de trempage
- Ajouter le volume d'eau froide adapté
- Ne salez pas l'eau de cuisson pour ne pas durcir les légumineuses
- Ajoutez de l'algue Kombu pour favoriser le ramollissement des fibres
- Ajoutez un bouillon aromatique (thym, origan, sarriette) pour faciliter la digestion
- Temps de cuisson réduit par 2 avec cocotte minute