

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