

# LES LÉGUMINEUSES



## QU'EST-CE QUE LES LÉGUMINEUSES ?

Les légumineuses aussi appelées « légumes secs » sont issues de la famille des « Fabaceae ». Il s'agit : **des fèves, des graines de soja/d'arachide/de Luzerne/de Lupin, des haricots secs, des lentilles et des pois**. Nutritionnellement, on les classe dans la famille des **féculents** car ils possèdent une faible teneur en eau couplée à des teneurs élevées en protéines et glucides à assimilation lente.

## UN AVANTAGE POUR LES CULTURES BIO

La culture des légumineuses fait partie des principes de base de l'agriculture biologique. Elle permet **d'améliorer la fertilité des sols** et d'apporter un **complément fourrager aux animaux**. Utilisées dans les rotations des cultures, elles permettent **d'apporter gratuitement des éléments nutritifs dans le sol, notamment de l'azote**.

## QUELLE EST LEUR COMPOSITION NUTRITIONNELLE ?



- **Richesse en protéines** : elles contiennent en moyenne 20g de protéines pour 100g. Toutefois, les légumineuses sont déficientes en méthionine, cystéine et parfois tryptophane. Pour rétablir cet équilibre, il faut établir une complémentarité nutritionnelle : haricots rouges/riz, pois chiches/semoule, lentilles/riz, etc.
- **Faible index glycémique (IG)** : l'amidon est le principal responsable de l'élévation du taux de sucre dans le sang. Dans les légumineuses entières, l'amidon est encapsulé et l'action des amylases salivaire et pancréatique est fortement ralentie. Grâce à la mastication, une partie de l'amidon peut être digéré en glucose ; c'est pour cela que les légumineuses possèdent un IG bas.
- **Richesse en fibres** : elles sont intéressantes dans la prévention de la constipation mais également dans tous les cas d'hypercholestérolémie et d'hyperglycémie. En effet, elles diminuent l'assimilation des nutriments ingérés en ralentissant leur passage dans le sang.
- **Richesse en potassium** : la teneur en potassium des légumes secs est nettement plus supérieure à celle des fruits et légumes. Ce minéral permet de diminuer la tension artérielle.

- **Richesse en phytoestrogènes** : c'est une classe de composés qui modulent l'activité hormonale et qui pourraient jouer un rôle important dans la prévention des cancers liés aux hormones et dans la santé osseuse.

## SOLUTIONS POUR ÉVITER LES FLATULENCES :

- Consommer des légumineuses de **dernière récolte** (plus tendre)
- Avant cuisson, laisser **tremper** dans une **eau peu calcaire**
- Ajouter à l'eau de cuisson du **thym** et de la **sarriette**
- Laisser **cuire longtemps** pour laisser le temps aux amidons de se transformer
- **Bien mastiquer** pour commencer la digestion des amidons dans la bouche
- Pour les intestins fragiles : **flageolets, lentilles du Puy et lentilles corail** car la peau est plus fine

## QUELLE EST LA PLACE RECOMMANDÉE ?

Les légumineuses doivent être **conseillées à toute la famille et ceci dès le plus jeune âge**. Elles entrent dans la diversification alimentaire, **à partir de 18 mois**.

- Dans les **soupes** : lentilles vertes, corail
- **En salade** : pois chiches, haricots rouges
- **En accompagnement**
- **En purée** : lentilles, haricots
- **Tartine de purée de légumineuses** : houmous

## ET CHEZ ECOLOGIA ALORS ?

Ecologia recense **différentes références** de légumineuses : azukis, pois cassés, haricots blancs/rouges/noirs, lentilles vertes/beluga/blondes/corail, soja jaune/vert, lentillons de France, pois chiches, flageolets.

Les marques représentées sont : **Priméal®, Pural®, Markal®, Montignac®, Rapunzel®**



Lentilles Corail  
500g  
2,19 €



Soja vert  
500g  
2,67 €