

CUISSON DES LÉGUMES SECS



POURQUOI CUISINER LES LÉGUMES SECS ET POURQUOI LES CUIRE SOI-MÊME ?



Les haricots, pois, pois chiches et lentilles se présentent sous une **grande diversité de couleurs, de formes, de tailles, de textures et de saveurs.**

Ils peuvent constituer la **base de repas sains** et les intégrer au quotidien dans sa cuisine est très facile. Comme ils sont riches en protéines et en fibres alimentaires tout en étant pauvres en graisses et qu'ils sont de bonnes sources de vitamines et minéraux, ils peuvent remplacer avantageusement les produits d'origine animale dans votre alimentation.

Pour préparer un repas rapide à base de légumes secs, vous pouvez les acheter cuits et prêts à l'emploi dans des boîtes de conserve, des bocaux en verre ou d'autres récipients. Nous vous recommandons d'acheter des légumes secs biologiques locaux dans des pots en verre lorsqu'ils sont disponibles, car ils sont généralement meilleurs pour vous et pour l'environnement.

Une autre possibilité est de les **cuire soi-même à la maison, avec de nombreux avantages :**

Réduire le coût	> Les légumes secs sont peu coûteux par rapport aux produits d'origine animale. Cuits à la maison, ils seront encore moins chers : environ moitié moins qu'en conserve.
Accéder à la diversité	> Toutes les variétés ne sont pas disponibles cuites.
Mieux éliminer les sucres fermentescibles	> Ces sucres peuvent provoquer des flatulences.
Réduire les déchets	> Vous choisissez la quantité que vous voulez utiliser. Cuisez-les en grandes quantités : une seule cuisson, plusieurs repas.
Améliorer le goût	> Certaines personnes préfèrent le goût des légumes secs cuisinés à la maison.
Ajouter d'autres ingrédients	> Donnez à vos légumes secs une touche personnelle pendant la cuisson.
Économiser de l'espace	> Secs, ils prennent moins de place que les conserves.
Réduire l'empreinte carbone	> Le poids du transport des graines sèches est inférieur à celui des boîtes et des bocaux.
Plaisir de cuisiner de zéro	> Contrôler toutes les étapes, des ingrédients bruts au plat final.

Avec un peu d'organisation et en suivant nos conseils, vous pourrez cuire vous-même ces graines délicieuses et versatiles !

CHOISIR, FAIRE TREMPER ET CUIRE LES LÉGUMES SECS

1. Choisir et stocker ses légumes secs

Vous avez le choix au sein d'une très grande diversité: toutes les variétés de haricots secs ainsi que les versions entières ou décortiquées des lentilles, des pois, des pois chiches et des féveroles. Les légumes secs **décortiqués** se distinguent des graines entières:

- leur temps de cuisson est réduit
- leur digestion est plus facile, ce qui est particulièrement intéressant lorsque l'on commence à intégrer plus de légumes secs dans son alimentation
- Ils se transforment rapidement en purée pendant la cuisson

Les légumes secs **récoltés au cours des deux dernières années** cuisent plus rapidement et ont en général un meilleur goût que s'ils sont stockés plus longtemps. Il est important de **stocker** les légumes secs dans des conditions fraîches et sèches et à une température constante.

Pensez à cuire plus de légumes secs que vous n'en avez besoin pour une recette. Vous pouvez conserver l'excédent au réfrigérateur (3 jours) ou le congeler pour une utilisation ultérieure (6 mois), ils auront le même goût que fraîchement cuits !

2. Lavage

Lavez les graines à l'eau courante dans une passoire ou dans un grand bol. Dans de rares cas, des pierres peuvent se cacher dans vos légumes secs : attention de bien les retirer !

3. Trempage (pas indispensable, mais fortement recommandé)

Le trempage des légumineuses dans l'eau pendant 1 à 24 heures "réveille" les graines vivantes et met en route leur **germination**, ce qui réduit le temps de cuisson, libère plusieurs composés antinutritionnels dans l'eau et facilite la digestion. Voir les temps de trempage par type de légumineuses dans le tableau récapitulatif. Mettez vos légumes secs dans un grand saladier ou une casserole et ajoutez de l'eau pour les couvrir largement. Les graines vont doubler ou tripler de volume, elles doivent rester couvertes d'eau. Si votre eau est "dure", ajoutez-y environ 1 gramme de bicarbonate pour 100 g de légumes secs, cela facilitera l'absorption de l'eau par les graines. Rincez les légumes secs après trempage, avant de les cuire, et n'utilisez jamais l'eau de trempage pour la cuisson !

4. Cuisson

Le plus important : cuisez toujours les légumes secs jusqu'à ce qu'ils soient tendres !

À moins que vous ne prévoyez de les ajouter à une soupe ou à un ragoût où ils continueront à cuire, les graines cuites doivent pouvoir être écrasées facilement entre deux doigts et ne pas être "al dente" lorsque vous les goûtez. Les légumes secs mal cuits sont toujours plus difficiles à digérer. Laisser les graines reposer dans l'eau chaude juste après la cuisson leur donne une texture encore plus fondante.

Ingrédients facultatifs :

L'ajout d'herbes et d'**épices carminatives** à l'eau de cuisson (aneth, fenouil, anis, sarriette, cumin, cardamome, coriandre, anis étoilé, gingembre) facilite la digestion et réduit les flatulences. Le kombu (une algue) améliore également la digestibilité.

Ajout de sel : Le sel n'allonge pas (ou très peu) le processus de cuisson et permet d'obtenir des légumes secs plus savoureux et qui ont tendance à mieux rester entiers.

Vous pouvez aussi cuire les légumes secs avec **des légumes ou des céréales**.

Cuisson "traditionnelle" :

1. Placez les légumes secs dans une grande casserole ou une cocotte dont vous avez le couvercle et couvrez d'eau froide, sauf pour les pois chiches, qui préfèrent commencer en eau bouillante. Voir le volume d'eau de cuisson dans le tableau récapitulatif.
2. Porter à ébullition sans couvercle. Lorsque l'ébullition commence, réduire le feu, couvrir et **laisser mijoter doucement**.
3. Les 10 premières minutes, gardez un œil sur votre casserole et éliminez l'écume.
4. Vérifier le **moelleux** et retirer du feu lorsque la cuisson est terminée. Voir les temps de cuisson indicatifs ci-dessous.

Cuisson sous pression (cocotte minute):

Grâce à la température plus élevée en autocuiseur (**120°C** contre **100°C**), le **temps de cuisson peut être réduit de moitié environ**. Une fois que l'eau bout, réduisez le feu au minimum nécessaire pour maintenir une pression élevée à l'intérieur. Attention : ne remplissez jamais votre cocotte minute à plus des deux tiers et vérifiez toujours que la pression a baissé avant de l'ouvrir ! En cas de doute, suivez les instructions du fabricant.

5. Après la cuisson

Une fois cuites, le poids des graines est multiplié par deux à trois. Si vous souhaitez les utiliser directement, égouttez-les. Sinon, laissez-les refroidir dans leur liquide de cuisson, **conservez-les au réfrigérateur** jusqu'à 4 jours dans leur liquide, ou congelez-les avec leur liquide de cuisson dans des sacs ou des récipients hermétiques. Décongelez-les lentement, c'est-à-dire en commençant par les laisser quelques heures au réfrigérateur.

C'est prêt ! Vous pouvez utiliser vos légumes secs "faits maison" dans toutes sortes de recettes: ragoûts et soupes, galettes pour hamburgers, dips, tartinades et salades fraîches, sans oublier les gourmandises sucrées (pâtes à tartiner, gâteaux et biscuits)

RÉSUMÉ : TEMPS DE TREMPAGE ET DE CUISSON

La "méthode traditionnelle" correspond à tremper avec une pincée de bicarbonate et qui sont cuits à feu moyen dans une casserole. Si l'on part de légumes secs non trempés, le temps de cuisson sera de 1,2 à 2 fois plus long.

Légume sec	Temps de trempage (heures)	Quantité d'eau pour la cuisson (volume de légumes secs trempés : volume d'eau)	Temps de cuisson (minutes à partir de l'ébullition)	
			"Méthode traditionnelle"	Cuisson sous pression
Haricots	10 - 20	1:2,5	40 - 120	15 - 25
Fèves	10 - 20	1:3	60 - 90	20 - 30
Pois chiches	10 - 20	1:6	50 - 120	20 - 30
Pois entiers	1 - 10	1:4	50 - 100	10 - 25
Pois cassés	0.5 - 2	1:3	30 - 80	10 - 20
Lentilles entières	0.5 - 2	1:3	20 - 30	10 - 20
	aucun		25 - 45	10 - 20
Lentilles décortiquées	aucun	1:2 pour une purée épaisse	15 - 25	non recommandé

INFORMATIONS PAR ESPÈCE

Haricots (*Phaseolus communis* et *Phaseolus coccineus*)

- Le temps de cuisson est très variable, car il existe de très nombreuses variétés de haricots secs. On peut les regrouper grossièrement en trois catégories de propriétés de cuisson et de texture qui se recoupent : "haricots à ragoût", "haricots à purée", "haricots à soupe".

Fèves / féveroles (*Vicia faba*)

- Il existe une grande variété de tailles de graines : les fèves les plus grosses ont généralement une peau plus épaisse et un temps de cuisson plus long.
- On parle ici de fèves sèches, les fèves fraîches se cuisinent différemment !

Pois chiches (*Cicer arietinum*)

- Pour être bien cuits, les pois chiches ont besoin d'un choc thermique : démarrez leur cuisson directement dans de l'eau bouillante.
- Le temps de cuisson, le goût et la texture varient d'une variété à l'autre.

Pois (*Pisum sativum*)

- Il existe une grande diversité de pois, des pois jaunes lisses aux gros pois verts ridés, en passant par les pois "gris" de différentes tailles qui peuvent ou non rester entiers lorsqu'ils sont cuits.
- On parle ici de pois secs, les petits pois se cuisinent différemment !

Lentilles (*Lens culinaris*)

- Le trempage n'est pas nécessaire, mais pour les lentilles entières, un trempage de maximum deux heures réduit le temps de cuisson.
- Les variétés de lentilles ont des temps de cuisson et des textures différentes. En général, les petites lentilles relativement rondes (par exemple, les lentilles vertes du Puy, les lentilles noires Beluga) ont tendance à mieux conserver leur forme que les lentilles beiges plates, qui ont souvent tendance à devenir pâteuses, comme les lentilles rouges ou jaunes fendues.

Références :

Indications basées sur notre propre expérience et sur les livres, sites web et articles suivants :

- Livre "La cocina de las legumbres" par Fundación Alicia (2016)
- Livre "Savez-vous goûter... les légumes secs" de Bruno Couderc, Gilles Daveau, Danièle Mischlich et Caroline Rio (2014)
- <https://legumechef.com/cooking-with-pulses/cooking-tips-pulses/>
- Concernant l'impact sur l'environnement : <https://doi.org/10.1016/j.spc.2021.01.017>

Auteurs :

Nicolas Carton : agronome, ambassadeur des légumineuses (@lumineuses_div)

Eva Kemp : biochimiste, ambassadrice de la biodiversité



Le projet Global Bean est un projet européen réseau pour promouvoir et étendre l'utilisation et la culture de légumineuses dans nos cuisines, les jardins et les champs.

Voir plus d'informations, auteurs et références en ligne :

info@globalbean.eu
www.globalbean.eu



Supported by:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation,
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of
the German Bundestag