

Hiver 2019 -  
2020

# Livret Nutrition

## *Les légumes secs*



Dans ce livret

- RECETTES
- MENUS DE SAISON
- QUESTIONS/REponses

*Offert par votre  
Pharmacie*

&

**Satim**  
Structure d'aide à la gestion  
des maladies chroniques

*Ce livret est une base d'informations nutritionnelles validées par un comité médical ;  
pour les problématiques de santé particulières, demander conseil à votre médecin  
traitant ou spécialiste.*

# Sommaire

Les légumes secs, une ancienne nouvelle famille .....	4
Les légumes secs et épices à travers le monde .....	5
Les lentilles.....	6
Le pois chiche .....	7
Le pois cassé.....	8
Le haricot sec .....	9
Les légumes secs & leurs richesses .....	10
Zoom sur les fibres.....	11
Les recommandations .....	12
Comment les cuisiner ?.....	13
Les légumes secs en quelques chiffres.....	14
Recettes .....	15
Questions -réponses .....	19
Liste des aliments d'hiver .....	20
Semaine de menus d'hiver .....	22
Sources .....	24
Atelier cuisine santé.....	25
Notes.....	27

# Les légumes secs, une « ancienne nouvelle » famille

Les légumes secs appartiennent à la grande famille des légumineuses appelées botaniquement les fabacées, provenant du mot « fève ».

Cette famille d'aliments fait partie des premières espèces cultivées dans le croissant fertile, à l'époque du néolithique (10 000 ans av. J-C) et donc une des plus anciennes consommées dans le monde.

Ces denrées alimentaires sont plus couramment appelées « légumineuses ». Pauvres en eau, ces produits se conservent très bien à température ambiante à l'abri de l'humidité. Certains peuvent être consommés sous forme de farine : lentilles, pois chiches.

Mais ce n'est que depuis janvier 2019 que le 4e Programme National de Nutrition Santé (PNNS 4) a fait des légumes secs une famille d'aliment à part entière. Cela ayant pour but de leur attribuer des recommandations qui leur sont propres afin d'encourager leur consommation, en raison de leurs effets bénéfiques sur la santé.

Leur consommation a chuté en France depuis la première guerre mondiale, pourtant leur bagage nutritionnel est très intéressant : faible teneur en matières grasses et en sucres, pas de gluten ni de graisse saturée, juste des fibres, du fer, des protéines et du magnésium.



# Les légumes secs et épices à travers le monde



# Les lentilles



## Un peu d'histoire

La lentille a été l'une des premières légumineuses à être cultivées dans le monde, il y a 9 à 10 000 ans. Originaires du Proche-Orient, elles se sont rapidement répandues sur le bassin méditerranéen et sur les terres européennes. Elles sont devenues un aliment de base dans de nombreuses régions du globe au fil des siècles.

En France, ce sont les lentilles vertes, les stars de la catégorie. Dans le reste du monde, on consomme essentiellement leurs cousines : les lentilles blondes ou corail.

Quelques variétés de lentilles sont produites et commercialisées en France :

- la lentille verte du Puy,
- la lentille verte du Berry,
- le lentillon rosé de Champagne
- Autres variétés de lentilles venues d'ailleurs et appréciées en France : la lentille blonde, la lentille brune, la lentille rouge, la lentille corail.

## Qualités nutritionnelles pour 100g cuites

Nutriment	Valeur
Protéines	9g
Lipides	0.4g
Dont acides gras saturés	0g
Glucides	12g
Fibres	8g

Source : Table Ciquel ANSES



# Le pois chiche

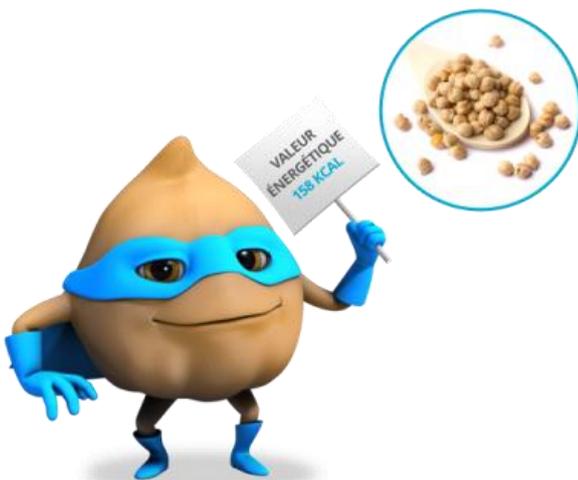


## Un peu d'histoire

Le pois chiche était cultivé au 5e millénaire au Proche Orient, plus précisément en Turquie. Mais longtemps, on a pensé qu'il était originaire du sud-ouest asiatique. Rapidement adopté par l'Inde et l'Asie toute entière, il a ensuite conquis certaines régions d'Afrique et d'Australie. Enfin, il s'invite en Europe méditerranéenne où il devient la star de nombreuses recettes.

Le pois chiche se présente sous différentes tailles et se prépare de multiples façons : purée, soupe, galette... Spontanément associé aux cuisines méditerranéennes, il a donné naissance à une filière de production dans le sud de la France. Mais cela n'est pas suffisant, donc la France en importe de Turquie et du Canada.

## Valeurs nutritionnelles pour 100g cuits



Nutriment	valeurs
Protéines	8,3g
Lipides	3g
Dont acides gras saturés	0,7g
Glucides	17,7g
Fibres	8,2g

Source : Table Ciquial ANSES

# Le pois cassé



## Un peu d'histoire

Découvert depuis 10 000 ans, le pois serait originaire d'Asie centrale, du nord-ouest de l'Inde à l'Afghanistan.

Autrefois, les pois cassés étaient essentiellement destinés à l'alimentation animale, mais aujourd'hui ils figurent sur nos menus. Issu de la même plante, le pois cassé n'est ni plus ni moins qu'un petit pois qui a séché sur la plante ! Il est ensuite consommé entier ou cassé.

Quelques variétés de pois cassés produites et commercialisées en France :

- les pois secs verts
- Les pois secs jaunes
- Autres variétés de pois cassés venues d'ailleurs et appréciées en France : les pois Angola et du Val

## Valeurs nutritionnelles pour 100g cuits

Nutriment	Valeurs
Protéines	8,5g
Lipides	1,5g
Dont acides gras saturés	0g
Glucides	16,5g
Fibres	8g

Source : Table Ciquel ANSES



# Le haricot sec



## Un peu d'histoire

Les haricots rouges secs que nous trouvons dans nos assiettes aujourd'hui viennent d'Amérique Centrale et du Sud, où ils sont cultivés depuis la préhistoire.

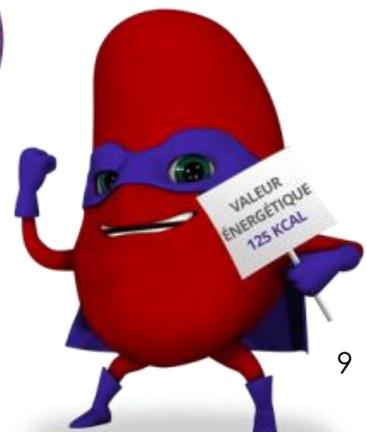
Appartenant à une famille comptant de très nombreuses variétés, les haricots secs se préparent de multiples façons. Mojetta, flageolet, tarbais, lingot, coco... Notre pays regorge de spécialités. Les Français apprécient également d'autres variétés venues d'ailleurs et de toutes les couleurs.

Quelques variétés de haricots secs produites et commercialisées en France :

- la mojetta ou mogette de Vendée,
- le flageolet vert ou chevrier,
- le haricot tarbais,
- le lingot du pays ariégeois ou du Nord
- le coco de Paimpol
- le haricot de Castelnaudary
- Autres variétés de haricots secs venues d'ailleurs et appréciées en France : le haricot rouge, le haricot noir, le haricot marbré ou coco rose

## Valeurs nutritionnelles pour 100g cuits

Nutriment	Valeurs
Protéines	9,6g
Lipides	0,6g
Dont acides gras saturés	0g
Glucides	12,1g
Fibres	11,6g



Source : Table Ciquel ANSES

# Les légumes secs & leurs richesses

Les légumineuses ont longtemps été appelées « viande du pauvre » en raison de leur coût peu élevé mais également grâce à leurs intérêts nutritionnels.

## Source de protéines végétales

Les légumes secs contiennent environ 8g de protéines pour 100g. Il est important de noter que c'est 2 fois moins que dans 100g de viande ou poisson et les protéines végétales sont de moins bonne qualité que les protéines animales, c'est-à-dire que notre organisme a plus de mal à les utiliser. Elles contiennent en effet des « facteurs limitant », qui empêchent une absorption correcte.



→ Pour optimiser l'utilisation de ces protéines par notre organisme, il est important de consommer les légumes secs avec des céréales (riz, pâtes, semoule, pomme de terre...). Il s'agit là de compléter les protéines afin de supprimer les facteurs limitant et obtenir des protéines très bien utilisées par l'organisme !

Plat végétarien (équivalent à la viande): 1/3 de légumes secs + 2/3 céréales

## Grande richesse en fibres végétales

Les fibres sont très importantes dans notre alimentation. Elles permettent tout d'abord de lutter contre la constipation et sont efficaces pour réguler le taux de sucre dans le sang, après les repas et ainsi réguler le poids !

## Pauvres en lipides

Aliment minceur par excellence, les légumes secs contiennent très peu de graisses !

## Source de glucides complexes

C'est-à-dire que l'index glycémique\* des lentilles est faible. Manger des lentilles va augmenter le temps de digestion et favoriser un sentiment de satiété plus long. De plus, une absorption plus lente des glucides est un atout pour les personnes atteintes de diabète.

## Source de minéraux

Magnésium, calcium, potassium, fer et vitamines du groupe B. Les légumes secs apportent de nombreux minéraux « antifatigue » et essentiels au bon fonctionnement de notre organisme.



\* Index glycémique : capacité d'un aliment à élever le taux sucre du sang.

# Zoom sur les fibres

Une des spécificités des légumes secs est leur richesse en fibres alimentaires végétales (FAV).

Les fibres sont des glucides particuliers car ils ne sont ni digérés ni absorbés, mais ont un rôle essentiel pour le bon fonctionnement de notre organisme.

## Deux types de fibres

- ✚ **Les fibres insolubles**, restent en suspension dans l'eau et vont gonfler, ce qui aura plusieurs effets :
  - augmenter la sensation de satiété.
  - prévenir la constipation et l'apparition des cancers colorectaux.
  - Diminuer l'assimilation des lipides
  - Hypocholestérolémiantes et hypotriglycéridémiantes = prévention des maladies cardiovasculaires

Cependant, un excès de fibres insoluble peut se révéler irritant pour notre muqueuse intestinale. Cela peut occasionner des ballonnements et diarrhées, ce qui entraîne une diminution de l'absorption des nutriments. La part de fibre insoluble doit être d'1/3, pour 2/3 de fibres solubles.

Les légumes secs contiennent principalement des fibres insolubles, d'où l'importance de les associer à d'autres aliments (céréales, légumes frais... )

- ✚ **Les fibres solubles**, se mélangent à l'eau et forment un gel, pour d'autres effets :
  - Ralentissement du transit : intérêt dans les diarrhées
  - Diminution de l'index glycémique total du repas
  - Ralentissement du passage des aliments de l'estomac aux intestins : satiété plus longue, évite les fringales.
  - Hypocholestérolémiantes = prévention des maladies cardiovasculaires

## Le petit bonus

Les fibres participent également à l'harmonie des bactéries qui vivent dans notre côlon = la flore intestinale. Ainsi, le système immunitaire intestinal est renforcé et vous êtes mieux protégés contre les virus et bactéries.

## Les recommandations

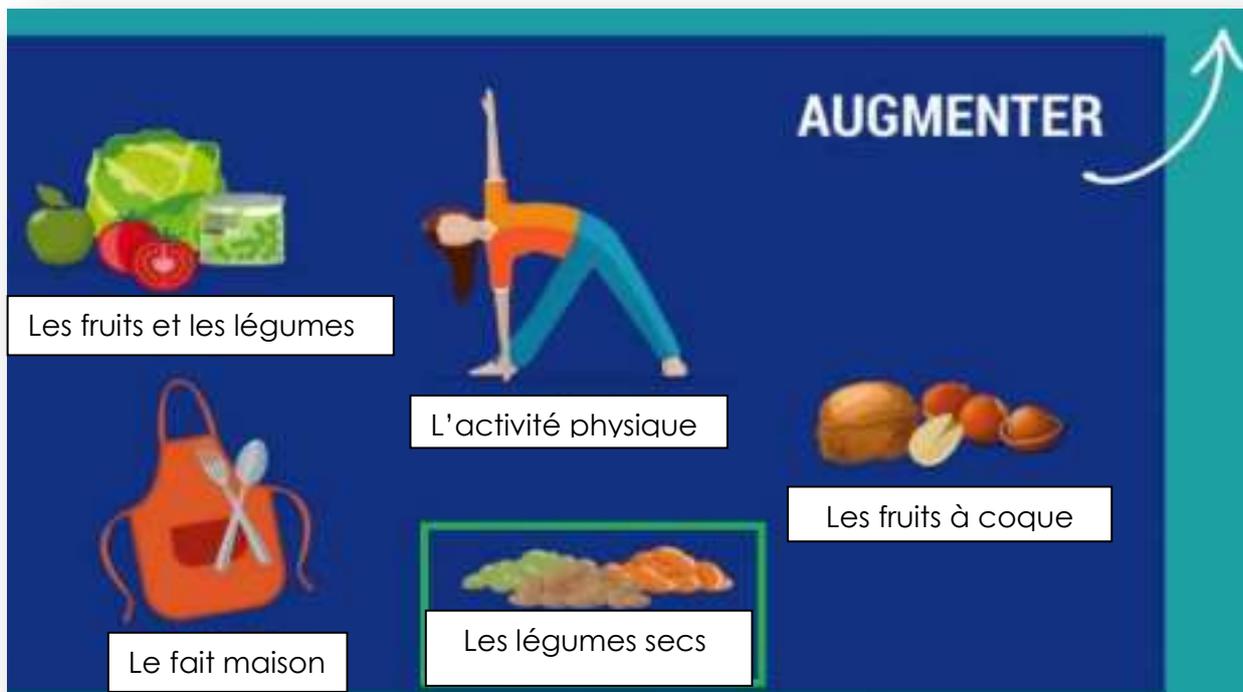
Les apports nutritionnels conseillés en fibres sont de **30g par jour**.



# Les recommandations

Ces aliments, pourtant très consommés il y a un siècle, ont perdu la côte dans les années 1950. La forte progression de la consommation de pâtes (ou d'autres produits à base de blé) et de viande dans la seconde moitié du XXe siècle a contribué au déclin de la consommation de légumes secs. De plus, les légumes secs rappelant les aliments consommés pendant la guerre au pensionnat ou au réfectoire ont été facilement oubliés de la cuisine. Le mode de préparation de ces aliments et la difficulté à les digérer ont accentué cette baisse de consommation.

En 2016, ce fut l'année internationale des légumes secs afin de promouvoir leur consommation à travers le monde. Aujourd'hui la tendance est au « sec », ces légumineuses répondent à un besoin de manger sain, des aliments moins transformés, plus nutritifs et rassasiants.



Le PNNS 4 a introduit cette nouvelle famille dans ses recommandations au vu de leurs intérêts nutritionnels fabuleux et dans le but de proposer une alimentation variée.

Ainsi, les légumes secs peuvent être proposés **au moins 2 fois par semaines**, le mieux étant de les associer à un féculent pour la complémentation protéique.

- Une fois en plat principal : 50 à 70g pesés crus
- Une fois en entrée (salade, soupe) : 20 à 30g pesés crus

# Comment les cuisiner

## Le trempage avant cuisson

L'étape du trempage est nécessaire pour ramollir les fibres et réduire le temps de cuisson.

Certains légumes secs n'ont pas besoin de tremper, car leur « coque » est fine et le trempage ferait baisser leur concentration en minéraux. C'est le cas des lentilles et des pois cassés.



Légume sec	Temps de trempage
Lentilles	Aucun
Haricot	12h
Fève	12h
Pois chiche	12h
Pois cassé	Aucun

## La cuisson à l'eau

Les légumes sont secs par définition, ils doivent alors être réhydratés. Après le temps de trempage si nécessaire, il faut les plonger dans l'eau bouillante qui représente 2 fois leur volume.

On peut ajouter des aromates comme du laurier, du thym, des oignons et de l'ail.

Le temps de cuisson varie en fonction du produit :

Légume sec	Temps de cuisson
Lentilles vertes ou blondes	25min
Lentilles corail	10min
Haricot	1h30
Fève	2h
Pois chiche	2h
Pois cassé	35 min



Le sel s'ajoute à la fin de cuisson. Une légumineuse doit être *al dente*, c'est-à-dire cuit mais encore légèrement croquant.

# Les légumes secs en quelques chiffres

**40** espèces de légumes secs et 18 000 variétés sont cultivées et consommées dans le monde.



**20** milles tonnes de légumes secs récoltées en France dans les années 2010

**1,5** kg de légumes secs est consommé chaque année en moyenne par les français

**100 000** tonnes de légumineuses vendues en France en 2014

**95** % des français jugent les protéines végétales bonnes pour la santé

**31,7** % des hommes consomment des légumineuses contre 29,8% des femmes.



# Recettes



# Potage Saint Germain

Préparation 🕒 30 minutes

1. Eplucher et émincer l'oignon.
2. Laver et couper en petits morceaux les carottes.
3. Mettre dans une marmite l'huile d'olive et faire suer l'oignons et les carottes à feu moyen jusqu'à ce qu'ils changent de couleur.
4. Ajouter les pois cassés et recouvrir avec l'eau.
5. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les pois cassés soient tendres.
6. Mixer, goûter et assaisonner.
7. Ajouter la crème.
8. Ajouter le cerfeuil ou le persil au dernier moment et servir avec les croûtons.

## Ingrédients (4 à 6 pers.)

- 250 g de pois cassés
- 1 oignon
- 150 g de carottes
- 1l d'eau
- 200g de croûtons
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 10 cl de crème épaisse
- Persil ou cerfeuil
- Sel, poivre



# Falafels au four

Préparation 🕒 30 minutes



Préparation 🕒 30 minutes

## Ingrédients (6 pers.)

- 500g de pois chiches secs
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- ½ bouquet de coriandre
- ½ bouquet de persil
- 2 c.à.c de cumin
- 1 c.à.c de cardamome
- 1 pincée de sel

1. Laisser tremper les pois chiche toute une nuit dans deux fois leur volume d'eau.
2. Préchauffer le four à 180°C.
3. Cuire les pois chiche dans un grand volume d'eau pendant 1h30.
4. On peut aussi choisir de ne pas les cuire, dans ce cas, il faut les sécher entre deux feuilles de sopalain (ils doivent être bien secs !).
5. Mettre les pois chiche dans un mixeur et donner de légères impulsions pour obtenir un rendu finement haché (et non une purée).
6. Ajouter les épices au mélange et une pincée de sel.
7. Hacher finement l'ail et l'oignon, le persil et la coriandre (qui doivent être séchés après lavage) et les mélanger à la préparation.
8. Former des boules de la taille souhaitée et bien serrer entre les paumes.
9. Enfourner les falafels 20 à 25min en les tournant régulièrement.
10. Servir chaud, déguster tiède .



# Gâteau au chocolat et aux haricots rouges

Préparation 🕒 10 minutes

Préchauffer le four à 170°C.

Rincer les haricots rouges et les mixer avec le sucre et l'huile.

Faire fondre le chocolat au bain marie.

Mélanger la pâte d'haricots rouges obtenue et le chocolat fondu, ainsi que les 3 œufs.

Verser le tout dans un moule de 20cm\* et enfourner pendant 25min.

Laisser tiédir et déguster.

## Ingrédients (6 pers.)

- 250g de haricots rouges cuits
- 200g de chocolat
- 60g de sucre roux
- 1 c.à.s d'huile de coco
- 3 œufs

\*Le haricot rouge remplace la farine et ne gonflera pas. Ainsi, si le moule est trop grand, vous obtiendrez un gâteau plat et peu esthétique.



# Questions -réponses



## A partir de quel âge mon enfant peut-il consommer des légumineuses ?

Il est conseillé d'introduire les légumes secs aux alentours des 18 mois de votre bébé. Plus difficiles à digérer que les autres légumes, ils pourraient provoquer des ballonnements et gênes digestives à votre enfant.



Seuls les lentilles corail, l'azukis et les lentilles vertes font l'exception (car leur peau est moins épaisse, plus digeste) et peuvent être intégrés bien cuits au plat principal du nourrisson de plus de 6 mois.

Prudence, les pois chiches sont déconseillés avant 3 ans, plus durs, ils peuvent provoquer un étouffement.

Quant aux quantités recommandées, nous conseillons 20 g par semaine entre 2 et 4 ans et 35 g (répartis sur deux repas dans la semaine) entre 4 et 6 ans.

## Quels sont les légumes secs ayant les meilleurs apports nutritionnels ?

Ce sont les lentilles pour leur richesse en fer et phosphore, les pois chiches pour leur apport conséquent en protéines, calcium et potassium, les haricots rouges pour leur meilleure teneur en fibres.

## Les légumes secs font-ils grossir ?

**Non.** Ayant un index glycémique bas\*, ils stimulent peu la sécrétion d'insuline, donc favorise moins l'augmentation du poids. De plus, leur richesse en fibres et en protéines, les rendent particulièrement rassasiants et évitent donc le risque de fringale.

## Comment améliorer la digestibilité des légumes secs ?

Il est préférable de les consommer l'année de leur récolte. Le trempage dans l'eau est à respecter et cuire dans de l'eau froide non salée additionné de bicarbonate de soude, sauge et sarriette améliore leur digestion. Le cas échéant il est possible d'écraser ou de mixer les aliments.

\*Index glycémique : capacité d'un aliment à élever le taux sucre du sang.

*Si vous avez d'autres questions, nous vous invitons à contacter nos diététiciennes au 02.43.28.77.88 ou par mail : [dieteticiennes@satimsante.fr](mailto:dieteticiennes@satimsante.fr)*

# Les aliments de saison

# MES PRODUITS D'HIVER



**PROMOUVOIR LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRODUITS PLUS ATTRACTIFS, MEILLEURES QUALITES GUSTATIVES, MEILLEURES QUALITES GUSTATIVES DE TROUVER.**

Avec ce tableau de Trouver, vous pouvez privilégier dans vos achats les produits de saison (en particulier les légumes, les fruits et les produits de saison).

## FROMAGES

Beaufort, Brie de Meaux, Brie de Melun, Brocciu, Chèvre frais, Comté, Crottin de Charignol, Epoisses, Gruyère, Laguiole, Langres, Linarot, Marmolles, Munster, Neulchâtel, Port-l'Évêque, Rocamadour, Roquefort, Salers, Vachenn Morin-d'Or.

## LÉGUMES

Beterrave, Brocoli, Carotte, Carotte, Celeri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Cresson, Crosne, Endive, Épinard, Mâche, Navet, Oignon, Oseille, Panais, Potiron, Poirau, Potiron, Radis, Salisais, Topinambour.

## POISSONS ET FRUITS DE MER

Bar de ligne, Brochet, Chinchard, Congre, Coque, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Égeline, Grenon rouge, Harangi, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Poulpe, Sardine, Sole, Tacaud.

## FRUITS

Ananas, Avoigt, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Goyave, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Pamplermousse, Papaye, Poire, Pomelo, Pomme, Orange, Orange sanguine.

## BON A SAVOIR :

Une année hors saison ? Des Bonbons pour vos recettes ? Prenez une quantité raisonnable, pratique et pratique. Et pour les vacances ? Il y a pas de saisonnalité pour les produits de bouche - on est toujours heureux tout au long de l'année.

Pour partager vos idées, lire les plans d'actions et de recettes, rendez-vous sur [www.facebook.com/monpaysd'Alsace](https://www.facebook.com/monpaysd'Alsace).



# Semaine de menus d'hiver



## MENUS

## DEJEUNER

## DINER

**LUNDI**

Salade d'endives et noix  
Filet de lieu noir (*sauce moutarde*)  
Quinoa et fondue de poireaux  
Yaourt  
Pomme cuite

Velouté de poireaux  
Penne au pesto et parmesan  
Orange

**MARDI**

Carottes râpées vinaigrette  
Escalope de dinde  
Riz semi-complet et champignons  
Poire

Potage de potimarron  
**Falafels au four**  
Mâche  
Cantal  
Riz au lait à la fleur d'oranger

**MERCREDI**

Salade de pommes de terre  
Omelette aux herbes et endives  
braisées  
Fromage blanc  
Kiwi

Jeunes pousses d'épinards  
Sardines et toasts  
Tapioca au lait de coco  
Mangue

**JEUDI**

Salade de betterave - orange  
Risotto crémeux aux graines et aux  
épinards  
Compote pomme-poire

Potage du Barry  
Gratin de blettes et emmental  
Salade frisée  
Clémentines

**VENDREDI**

**Potage saint-Germain**  
Pavé de saumon (*sauce  
échalotes*)  
Tagliatelles  
Mimolette  
Salade de fruits

Céleri rémoulade  
Riz cantonais  
Petits suisses  
Poire pochée à la cannelle

**SAMEDI**

Salade de chou rouge et raisins  
secs  
Poulet rôti à l'ail confit  
Pommes de terre sautées  
Munster  
Tarte aux pommes

Toast de rillettes  
Tarte oignons et miel  
Mesclun  
Salade d'agrumes

**DIMANCHE**

Panais râpé sauce noisette  
Pot au feu  
Légumes de pot au feu  
Brie de Meaux  
**Gâteau au chocolat et haricots  
rouges**

Bouillon de poule vermicelle  
Œuf coque & mouillette  
Salade  
Faisselle  
Salade de Mangue, banane, kiwi

# SOURCES

## Sites internet

- [www.legumes-secs.com](http://www.legumes-secs.com)
- <https://ciqua1.anses.fr/>
- [www.cerin.org](http://www.cerin.org)
- [www. Mangerbouger.fr](http://www.Mangerbouger.fr)
- [www.cuisinemoiunmouton.com/falafels-au-four](http://www.cuisinemoiunmouton.com/falafels-au-four)
- [www.laurentmariotte.com/fondant-au-chocolat-et-haricots-rouges-de-tatiana-silva](http://www.laurentmariotte.com/fondant-au-chocolat-et-haricots-rouges-de-tatiana-silva)

## Livres

- Manuel « Alimentation », école ADONIS
- Livre de recette « tous en cuisine – plats du soir veggie ».
- Livre « Savez-vous goûter... les légumes secs ? » édition Presses de l'EHESP



# ATELIER CUISINE SANTÉ

## LES LÉGUMES SECS REVIENNENT EN FORCE !



Menu riche en  
fibres !

**Le jeudi 20 Février 2020**  
**De 10h00 à 13h00 au Mans**

**Conseils & astuces pour les préparer et encore  
mieux les savourer !**

**Réalisation d'un menu et  
Dégustation sur place**

*Inscription au 02.43.28.77.88.*

*ou par mail : [dieteticiennes@satimsante.fr](mailto:dieteticiennes@satimsante.fr)*

*Tout public - 15 euros*

# NOS ACTIVITÉS



Diabète - maladies cardiovasculaires - Surpoids - Obésité  
maladies respiratoires - Douleurs chroniques

# Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Satim est une société créée en avril 2009. Elle est née de l'association de l'AMAMTIM (Association d'Aide aux Malades Traités par Infusion Médicamenteuse) créée en 1982 et de La maison du diabète créée en mars 1997.

Depuis sa création Satim assure, avec son équipe de professionnels expérimentés (médecin, infirmière, diététiciennes, éducateur médico-sportif) différents services pour les patients atteints de maladies chroniques, avec plus de 3000 patients suivis en plus de 30 ans d'activité.

L'objectif premier de l'équipe a toujours été de rendre le patient autonome et d'améliorer sa qualité de vie.

*Ce livret a été réalisé et édité  
par Claire ADOLPHE,  
Marine CLOAREC, élèves diététiciennes  
et Floriane CHARRETIER, diététicienne-  
nutrithérapeute.*