

RECETTE - POTAGE FAUBONE

INGRÉDIENTS :

- Haricots blancs secs 800 gr
- Matière grasse 15 gr
- Oignon 100 gr
- Poireaux 100 gr
- Céleri en branche 75 gr
- Fond de volaille 800 ml
- Lait 1/2 écrémé 200 ml

PRÉPARATION :

- Faire tremper les haricots blancs une nuit dans trois fois leur volume d'eau.
- Les égoutter et cuire une heure dans 1/2 litre d'eau. Ajouter du thym et du laurier.
- Faire blondir les oignons dans la matière grasse, ajouter les poireaux et le céleri.
- Ajouter les haricots blancs égouttés et le fond de volaille.
- Cuire encore 20 minutes. Mixer, ajouter le lait et assaisonner.

Partir à la découverte des légumineuses constitue une merveilleuse aventure santé.

Il suffit de les introduire graduellement dans votre alimentation : une fois tous les quinze jours, une fois par semaine et idéalement trois fois par semaine.

Les légumineuses s'intègrent facilement à plusieurs plats : soupes, salades, mets cuisinés, etc. Elles peuvent également remplacer la viande.

Excellentes pour la santé, elles sont également économiques.

EN SAVOIR PLUS ?

CONTACTEZ NOTRE SERVICE DE DIÉTÉTIQUE AU 065 41 33 70.



CHU HELORA
Mons & Warquignies

www.helora.be

HELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

SERVICE DIÉTÉTIQUE LES LÉGUMINEUSES



GED-INFO-00579 – Version 001



POUR MA SANTÉ, JE CONSOMME DES LÉGUMINEUSES TROIS FOIS PAR SEMAINE !

Les légumineuses, désignées également sous l'appellation de « légumes secs » sont, en réalité, des graines séchées provenant de plantes à gousses. Elles se présentent sous différentes formes et couleurs. Elles sont classées sous trois catégories :

- fèves et haricots secs : haricots (rouges, blancs, noir, pinto, azuki, d'Espagne, de Lima, mungo), soja, gourganés, etc.
- pois secs : entiers, cassés, chiches, etc.
- lentilles : vertes, brunes, blondes, corail etc.

UNE EXCELLENTE VALEUR NUTRITIVE

Les légumineuses sont riches en glucides et en protéines. Elles représentent donc une excellente source d'énergie. Comme elles sont faibles en graisses et qu'elles ne contiennent pas de cholestérol ni de graisses saturées, le cœur ne s'en porte que mieux !

Elles se distinguent par leur haute teneur en fibres alimentaires, ce qui contribue notamment à leur effet sur la satiété (sensation d'avoir suffisamment mangé).



Les aliments riches en fibres s'avèrent également bénéfiques pour un bon contrôle du diabète et pour la prévention des maladies cardiovasculaires.

En ce qui concerne les vitamines et minéraux, les légumineuses sont d'excellentes sources d'acide folique, de potassium, de magnésium, de phosphore, de zinc et de fer. Pour une bonne assimilation du fer, consommez les légumineuses en association avec un aliment riche en vitamine C au même repas : brocoli, citron, orange, melon, tomate, fraises, poivron, kiwi,...

Les protéines végétales sont quant à elles incomplètes, on conseille de les combiner ou de les compléter avec une autre source de protéines (produits céréaliers, noix, graines, protéines animales, produits laitiers, Quorn,...).

ACHAT, CUISSON ET CONSERVATION

Avant de cuire les légumineuses sèches, les faire tremper dans trois fois leur volume en eau froide. Les lentilles et les pois cassés n'ont toutefois pas besoin de la période de trempage. Pour diminuer le temps de trempage, vous pouvez également porter les légumineuses à ébullition pendant deux minutes, les retirer du feu et laisser reposer pendant une heure. Une fois ce processus terminé, vous devez jeter l'eau de trempage.

Vous êtes maintenant prêt à cuire les légumineuses. Pour une préparation plus rapide, on retrouve, sur les tablettes des épiceries, des légumineuses déjà cuites en conserve. Leur eau de conservation est salée, il suffit simplement de les rincer.

Finalement, que vous les fassiez cuire vous-même ou que vous les achetiez en conserve (rincez-les), les légumineuses sont savoureuses, polyvalentes et économiques, en plus de posséder une excellente valeur nutritive.

Pour ajouter un peu de protéines à une soupe aux légumes ou à une salade, pour épaissir un potage ou encore remplacer en totalité ou en partie la viande dans un plat, les légumineuses sont là !

LA PLACE DES LÉGUMINEUSES À L'HÔPITAL DE MONS, SITE KENNEDY

En 2006, les légumineuses ont été introduites de manière régulière dans les menus servis aux patients et au restaurant Rabelais.

Elles sont présentes sous forme de potages (faubone, lentilles, Saint Germain, pois chiches) et de salades (salade de haricots blancs, de lentilles, de riz à la mexicaine...).

