

DES LENTILLES issues de l'agriculture biologique locale ont été servies au restaurant scolaire ... quelques remarques à propos de cet aliment

LES LENTILLES ET LES LEGUMES SECS ... LE POINT SUR QUELQUES IDEES RECUES DE QUOI LES ACCUSE-T-ON ?

De faire grossir ?

Les légumes secs (ou légumineuses) ont la mauvaise réputation de faire grossir. Pourtant, ils renferment, en général, **moins de 5% de lipides**. Ce sont plutôt les habitudes culinaires qui sont à l'origine de cette réputation. Ils sont en effet le plus souvent consommés avec de la charcuterie ou des viandes et sauces grasses. Ce ne sont ni les haricots secs ni les lentilles qui font grossir, mais la viande du cassoulet ou le petit salé!

D'être indigestes ?

- En raison de leur **teneur importante en fibres**, les légumes secs ne sont que partiellement digérés. Mais toutes les légumineuses n'ont pas le même type de fibres. Les pois cassés et les lentilles sont les plus digestes car ils ont peu de cellulose, fibre dure. La digestibilité est également liée à l'épaisseur de la peau : dans l'ordre, petits pois, pois cassés, soja, lentilles, haricots secs, fèves et pois chiches ont une peau de plus en plus épaisse.
- Pour faciliter leur digestion, faites **tremper les légumes secs pendant une nuit**. Il est préférable de ne pas se servir de l'eau de trempage car il a pu y avoir fermentation. Il est inutile de faire tremper les lentilles et les pois cassés.
- Ne **salez qu'en fin de cuisson** pour éviter que les légumes durcissent.
- Pour une meilleure digestion, prenez le temps de bien les **mastiquer**. Si on mâche bien les légumes secs, la digestibilité sera facilitée (c'est valable pour tous les aliments) car la digestion commence dès le contact avec la salive. Donc plus ce contact est long, meilleure est la digestion.

D'être trop longs à préparer ?

- Si vous les cuisinez dans une casserole, n'oubliez pas d'ajouter une bonne pincée de **bicarbonate de sodium** dans l'eau de cuisson pour raccourcir le temps de cuisson (surtout si votre eau est très calcaire).

D'avoir une valeur alimentaire inférieure à la viande?

Résumons : **les légumes secs sont riches en glucides complexes avec un index glycémique bas, discrets en lipides, sans cholestérol, source de fibres alimentaires et de minéraux (calcium, fer).**

Les protéines? Ils ont une teneur élevée en protéines, en moyenne plus de 20%. Ces protéines sont toutefois de moins bonne qualité que celles de la viande : l'équilibre entre les différents acides aminés n'y est pas parfait et il est nécessaire d'avoir une autre source de protéines, par exemple des céréales, complémentaires sur le plan protéique.

Conclusion

Ne vous privez pas des légumineuses. Source de protéines à bon marché, elles sont une des solutions aux problèmes de l'équilibre alimentaire.