



Les légumineuses en cuisine

Les 8 règles d'or pour une préparation réussie

1 – Pesée

Mesurer la quantité de légumineuses nécessaire.

Préparer pour au moins 2 repas, compte tenu du temps de cuisson assez long.

Par personne : 60 à 80 g en plat unique, 30 à 50 g en accompagnement, entrée ou potage.

Pour prévoir pour un plat complet et le reste pour une base de gâteau ou une entrée.

2 – Trempage

Faire tremper les légumineuses dans 3 fois leur volume d'eau, entre 6 et 12h.

Indispensable pour pois chiches, haricots, fèves. Facultatif pour lentilles et pois cassés.

Pour diminuer le temps de cuisson, augmenter la teneur en micronutriments et améliorer la digestibilité.

3 – Rinçage

Évacuer l'eau de trempage. Pour toutes, bien les rincer en 2 fois.

Pour enlever les petits cailloux et les impuretés.

4 - Matériel de cuisson

Utiliser un ustensile de cuisson adéquat, qui conduit bien la chaleur et de taille suffisante.

Casserole à fond épais, cocotte, voire cocotte-minute.

5 - Cuisson douce

Démarrer la cuisson à l'eau froide, dans une eau non salée, avec 1,5 à 3 fois le volume d'eau.

Amener doucement à ébullition.

Écumer la mousse abondante produite par pois chiches et haricots.

Pour contribuer à l'attendrissement des graines.

6 - Les petits +

Ajouter des aromates dans l'eau de cuisson (thym, laurier, romarin, oignon piqué d'un clou de girofle, ail). Ajouter 1 pointe de bicarbonate de soude selon la dureté de votre eau.

Pour faciliter la digestion des légumineuses et rehausser les saveurs.

7 - Temps de cuisson

Suivre les indications notées sur le paquet pour chaque variété (de 15 mn à 3 h).

Vérifier et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumineuses soient cuites à point.

Pour des légumineuses fondantes ou légèrement croquantes selon votre goût et la recette.

8 - Et le sel ?

Selon le goût, saler en fin de cuisson ou laisser tel quel.

Pour ne pas ralentir le temps de cuisson ni durcir les graines, pas de sel en début de cuisson.