

EVE-LYNE AUGER

CRÉATRICE DE



Dévoré les légumineuses

Sommaire

Mon appétit pour l'alimentation végé – **9**

Qu'est-ce qu'une légumineuse? – **11**

Les différentes variétés de légumineuses – **14**

Les aliments dérivés des légumineuses – **16**

Pourquoi consommer des légumineuses? – **20**

La cuisson des légumineuses – **22**

Tableau d'équivalence des légumineuses sèches et des légumineuses cuites – **24**

Tableau de cuisson des légumineuses sèches – **25**

#PasseTonStock – **26**

Bases à faire soi-même – **27**

Liste des recettes – **202**

Index par type de légumineuses – **204**

Remerciements – **207**

LÉGENDE DES PICTOS



VÉGÉTALIEN

Cette pastille vous assure d'avoir une recette 100 % végétalienne. Cela dit, vous pouvez toujours remplacer le beurre, la mayo ou la sauce Worcestershire des recettes non végétaliennes par des produits végétaliens si le cœur vous en dit. L'inverse est aussi vrai !



À PRÉPARER LA VEILLE

Cette pastille indique qu'un élément de la recette doit être préparé d'avance.

OUTILS

Pour obtenir le résultat escompté, certaines recettes nécessitent des outils particuliers. Voici les trois pastilles qui vous indiqueront lequel sortir de votre armoire !



MÉLANGEUR



BATTEUR



ROBOT CULINAIRE

**#Team
P'tit-Dej**

35

**Du pain sur
la planche**

55

**5 à 7 autour
de l'îlot**

73

**«Vends-moi tes
salades, mec!»**

95

Passion bols

115

**À ajouter
à sa *meal prep*
de la semaine**

135

**Pour
impressionner
la visite**

157

**La cerise sur
le *sundae***

179



Mon appétit pour l'alimentation végé

La cuisine est l'endroit où je fais les plus belles découvertes, où je passe mes plus beaux moments et où je façonne mes plus beaux souvenirs.

Ça fait bientôt près d'une décennie que j'ai cessé de manger de la viande. Qui aurait cru que ce simple changement d'alimentation aurait complètement transformé ma vie? Depuis, cuisiner est devenu plus qu'une simple action qui sert à me nourrir, c'est ma plus grande passion et ce qui me permet de gagner ma vie.

En 2013, j'ai retiré la viande de mon assiette par compassion pour les animaux. Après plusieurs visionnements de documentaires et maintes lectures, j'ai aussi réalisé que mes nouvelles habitudes alimentaires avaient un impact positif sur l'environnement, sur mon bien-être et sur ma santé globale.

Depuis, ces trois raisons n'ont cessé de me motiver à maintenir ce mode de vie, **pour les animaux, pour la planète et pour moi**. Ces raisons sont aussi devenues les piliers de mon grand projet entrepreneurial *La Fraîche*, une plateforme en ligne où je publie mes recettes et mes découvertes depuis 2016. Au quotidien, je crée du contenu sous différents formats (éditoriaux, photos, vidéos, audios) que je partage avec une communauté extraordinaire qui souhaite elle aussi davantage végétaliser son alimentation.

Aujourd'hui encore, je m'assure de toujours peaufiner mes connaissances et mes techniques culinaires afin de les transmettre avec le plus de précision au plus grand nombre de personnes possible.

Depuis trois ans, mon intérêt s'est dirigé vers un groupe d'aliments en particulier: les légumineuses. Comme toujours, j'ai fait beaucoup

de recherches et j'ai été complètement renversée, car j'ai pris conscience que je ne connaissais pas grand-chose.

Et vous savez quoi? Je ne suis pas la seule! Ces petits végétaux de toutes les formes et de toutes les couleurs, en plus d'être magnifiques et délicieux, sont vraiment extraordinaires. Rapidement, ils sont devenus mes nouveaux chouchous en cuisine, tant pour leurs qualités culinaires et nutritives que pour leur côté pratique, économique et écologique.

Je me suis alors donné pour mission de les intégrer à mon alimentation le plus souvent possible et, surtout, de les faire connaître sous un nouveau jour à ceux qui m'entourent. Je souhaite que ces beautés, souvent mal aimées, se taillent une place de choix dans nos assiettes, car elles sont fantastiques!

Pour y parvenir, quoi de mieux que de faire d'elles les vedettes d'un livre de recettes?

Vous trouverez donc dans ces pages toute l'information nécessaire sur les légumineuses, ainsi que des astuces et des recettes qui vous amèneront, comme moi, à les dévorer avidement.

Bonne découverte et, surtout, bon appétit!





Qu'est-ce qu'une légumineuse ?

Lorsqu'on pense légumineuses, on s'imagine bien souvent des graines sèches vendues dans des sacs ou des graines cuites offertes dans des boîtes de conserve. Or, si le lait provient de la vache, les légumineuses, avant d'être traitées et transformées, proviennent d'une plante.

La grande famille des légumineuses (ou *Fabaceæ*) regroupe des centaines de genres et des milliers d'espèces, cultivés partout à travers le monde, consommés et transformés depuis plusieurs millénaires. Ces plantes herbacées, dont le haricot (*Phaseolus vulgaris*), le lupin (*Lupinus*), la lentille (*Lens culinaris*), le dolique (*Vigna*), la fève (*Vicia faba*), le pois (*Pisum sativum*), le pois chiche (*Cicer arietinum*), l'arachide (*Arachis hypogæa*), la luzerne (*Medicago sativa*) et le soya (*Glycine max*), se trouvent sous différentes formes (arbustes, arbres ou lianes), mais leurs plants ont tous la particularité de produire des fruits en gousse.

Disponibles fraîches, en gousses, sous forme de graines sèches, cuites ou germées, fermentées, réduites en farine, rôties et broyées, les légumineuses garnissent les comptoirs et les tablettes de nos épiceries, sans même que nous le réalisons.

Leur grande valeur nutritive et leur haute teneur en protéines végétales font d'elles et de leurs dérivés des ingrédients de prédilection de l'alimentation végétarienne et végétalienne. Avec l'intérêt grandissant pour intégrer davantage de végétaux à notre alimentation, elles sont, plus que jamais, des aliments essentiels à découvrir (ou à redécouvrir !) et à ajouter dans nos assiettes.



LA PLANTE DE SOJA

LÉGUMINEUSE [legyminoz] (n. f.) – latin scientifique *leguminosus*, de *legumen*, *-inis*
BOTANIQUE Famille de plantes et plante dicotylédone dont le fruit est une gousse.



1

3

4

5

1 - LE HARICOT

2 - LA FÈVE

3 - LE POIS

4 - LE POIS CHICHE

5 - LA LENTILLE

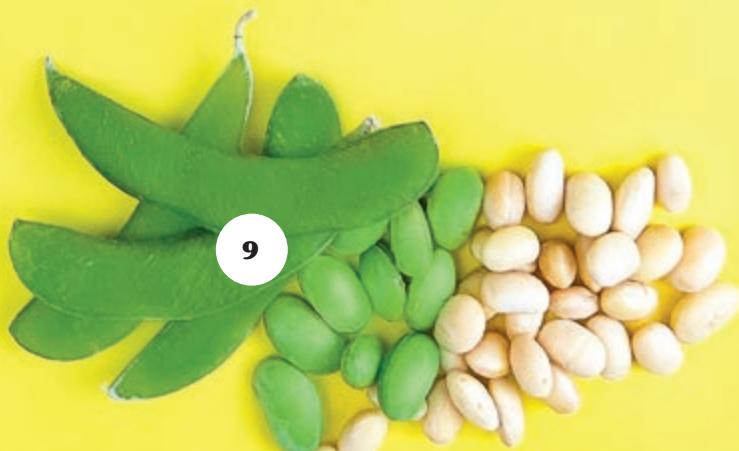
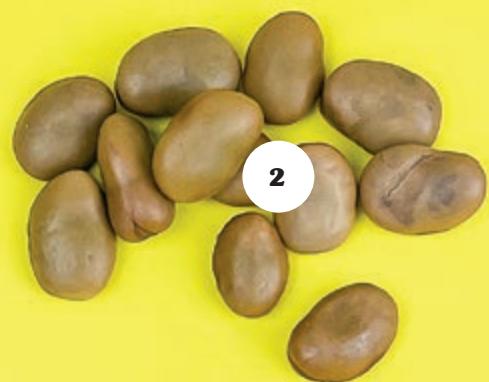
6 - LE DOLIQUE

7 - L'ARACHIDE

8 - LE LUPIN

9 - LE SOYA

10 - LA LUZERNE



Les différentes variétés de légumineuses

Même si on croit bien les connaître, il n'est pas toujours simple d'identifier correctement les différentes variétés de légumineuses. D'ailleurs, vous serez surpris de constater que vous consommez sans doute plus de légumineuses que vous le pensiez à la simple lecture de cette section.

Comme il en existe une grande quantité, j'ai pensé qu'il serait utile de présenter les particularités de chacune afin que vous puissiez plus facilement les reconnaître en épicerie et mieux les choisir. Suffit les mystères ! Vous pourrez enfin répondre à la fameuse question : « Est-ce qu'on dit fève verte ou haricot vert ? »

1 – LE HARICOT

Souvent, au Québec, on utilise à tort le mot « fève » pour parler du haricot vert ou jaune. C'est comme employer le mot « échalote » pour désigner l'oignon vert. Ce n'est pas très grave, mais je crois qu'il vaut toujours mieux utiliser le bon terme lorsqu'on parle d'un aliment, surtout pour éviter les erreurs d'achat à l'épicerie !

Plus précisément, le haricot désigne tout autant le plant de haricots que ses fruits ou ses graines. Il en existe plus d'une centaine d'espèces différentes, de tailles, de formes et de couleurs variées. On peut consommer les fruits (les gousses entières) sous leur forme fraîche, comme le haricot vert ou le haricot jaune que nous connaissons si bien. Pour ce qui est des graines contenues dans les gousses, certaines peuvent parfois être consommées fraîches, mais, en épicerie, on les trouve davantage sèches ou cuites et mises en conserve, comme les haricots blancs, noirs, rouges, romains et pinto.

D'autres variétés de graines de haricots sont consommées ailleurs dans le monde et commencent peu à peu à garnir nos tablettes. Elles valent vraiment la peine d'être découvertes, comme les haricots de Lima, mungo, azuki et d'Espagne.

2 – LA FÈVE

Connue au Québec sous le nom de « gourgane », plus particulièrement au Saguenay–Lac-Saint-Jean où elle a même son propre festival, la fève (ou fève des marais) est une légumineuse majoritairement cuisinée en soupes ou en mijotés. C'est cette même fève qui se cache dans la galette des Rois qu'on prépare depuis le Moyen Âge pour souligner la fête chrétienne de l'Épiphanie. En épicerie, on la trouve souvent cuite, en conserve ou surgelée, mais il arrive aussi qu'elle soit fraîche, séchée ou sous forme de farine.

3 – LE POIS

Disponible à l'épicerie en gousse, frais ou séché, le pois fait partie de notre patrimoine culinaire québécois depuis des décennies. En gousse et frais, c'est le pois mange-tout et le pois sucré. Également frais, mais sans sa gousse, sous forme de graines, c'est le « petit pois » vert, offert cuit, en conserve ou surgelé. Séché, il adopte les noms de « pois sec » ou de « pois cassé » ; il est en vedette dans notre fameuse soupe aux pois.