

Lire la transcription textuelle de l'infographie « Les légumes secs aux petits oignons »

Les légumes secs aux petits oignons

En plus d'être bons pour la santé et l'environnement, les légumes secs sont un régal lorsqu'ils sont bien cuisinés. Comment les préparer ? Combien de temps de cuisson ? Voici quelques astuces pour les adopter !

Fèves

- **Trempage** : 8 à 12 heures
- **Cuisson** : 1 à 2 h dans 3 fois leur volume d'eau
- **Préparation** : en salade, purée, poêlée, soupe...

Haricots rouges

- **Trempage** : 12 heures
- **Cuisson** : 1 h 30 dans 3 fois leur volume d'eau
- **Préparation** : en chili sin carne, galette, salade, brownie...

Haricots blancs

- **Trempage** : 12 heures
- **Cuisson** : 1 à 2 h dans 4 à 5 fois leur volume d'eau
- **Préparation** : en sauce, salade, tartinade, cookie...

Lentilles brunes

- **Trempage** : 4 heures
- **Cuisson** : 30 minutes (45 minutes si pas de trempage) dans 3 fois leur volume d'eau
- **Préparation** : en bolognaise et terrine végétales, boulettes, salade...

Lentilles vertes

- **Trempage** : aucun
- **Cuisson** : 20 à 25 minutes dans 3 fois leur volume d'eau
- **Préparation** : en tartinade, boulettes, salade, soupe...

Lentilles corail

- **Trempage** : aucun
- **Cuisson** : 10 à 15 minutes dans 3 fois leur volume d'eau
- **Préparation** : en dahl, velouté, galette, tartinade...

Pois chiches

- **Trempage** : 12 heures
- **Cuisson** : 1 h 30 dans 3 fois leur volume d'eau
- **Préparation** : en falafels, galette, houmous, salade...

Pois cassés

- **Trempage** : aucun
- **Cuisson** : 45 minutes dans une grande casserole d'eau
- **Préparation** : en soupe, purée, velouté, tartinade...

Les légumes secs, on les consomme **au moins 2 fois par semaine !**

- 60 grammes cuits par personne en accompagnement.
- 100 à 150 grammes cuits par personne en plat principal.

Pas le temps de cuisiner ?

Pour améliorer la cuisson et la digestion, certains légumes secs nécessitent un trempage de 4 à 12 heures (attention : ne pas réutiliser l'eau de trempage pour la cuisson !). La cuisson peut être longue elle aussi. Si vous êtes pressés, n'hésitez pas à les consommer en bocaux, conserves, surgelés...

Quels bienfaits pour la santé ?

Les légumes secs sont :

- sources de protéines (comme la viande, le poisson ou les laitages) ;
- pauvres en matières grasses ;
- riches en fibres, vitamines et minéraux ;
- à accompagner de céréales complètes (céréales, riz, semoule) pour une assimilation parfaite.

... Et pour l'environnement ?

Lorsqu'ils poussent, les légumes secs fixent l'azote de l'air dans les racines. Ils l'utilisent pour leur croissance avant de les restituer au sol, le rendant disponible pour la culture suivante. Ils nécessitent ainsi moins d'engrais et génèrent moins d'émissions de gaz à effet de serre que d'autres cultures.

Retrouvez le compte ADEME sur [Twitter](#) et sur [YouTube](#)

Infographie réalisée par l'ADEME, septembre 2022 (011937). Collection ADEME : Clés pour Agir