RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ADEME
AGENCE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

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 !



À CONSOMMER AU MOINS 2 FOIS PAR SEMAINE.*



Fèves

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



Haricots rouges

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



Haricots blancs

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



Lentilles brunes

Trempage : 4 h
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...



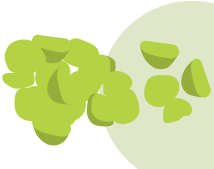
Lentilles corail

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



Pois chiches

Trempage : 12 h
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...

PAS LE TEMPS DE CUISINER ?

Pour améliorer la cuisson et la digestion, certains légumes secs nécessitent un trempage de 4 à 12 h (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 ?

- 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 le 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.

**Source : Manger Bouger, Santé Publique France*

011937 | Septembre 2026