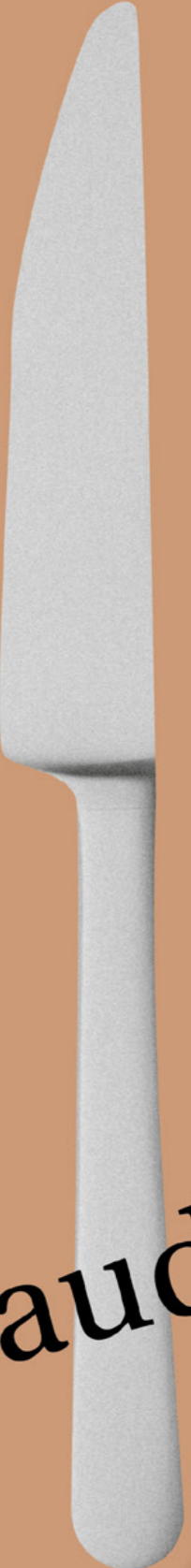


lunch
goûtez **idée**

légumi-
neuses



**Petites,
mais costaudes**

Ce mois-ci, tout tourne
autour des légumineuses.

Plus d'infos sur: lunchidee.ch

 #goutezlunchidee

 facebook.com/lunchidee.ch

**Retournez-
moi!**

Petites, mais costaudes

Haricots, lentilles & Co. ont tout pour eux: ils ont de multiples talents et sont bons pour l'environnement et la santé!

Les légumineuses sont les denrées d'origine végétale qui contiennent **le plus de protéines**. Le soja et les lupins en sont les leaders. Leur teneur en protéines est non seulement particulièrement haute, mais aussi d'une bonne qualité pour notre corps.

Les légumineuses sont aussi riches **en fibres alimentaires et en fer**. Elle sont pauvres en graisse (lentilles, haricots, pois chiches) à riches en matières grasses (cacahuètes, soja), sans gluten, bon marché, ont une longue durée de conservation et une très grande diversité de variétés et de préparations.

Lentilles, haricots et pois chiches se combinent le mieux avec des céréales ou des œufs, pour obtenir chez soi aussi des protéines de haute qualité qui peuvent être absorbées de manière optimale par le corps.

Fer d'origine végétale: tirez-en profit

Le fer provenant d'aliments d'origine végétale n'est pour nous pas aussi bien exploitable que le fer d'aliments d'origine animale. Pour aider notre corps à mieux absorber le fer des lentilles & Co., vous pouvez combiner les légumineuses avec:

Des aliments contenant de la vitamine C comme une salade de lentilles avec des choux de Bruxelles ou houmous avec jus de citron.

Des aliments fermentés comme choucroute, kimchi, kéfir, yogourt, miso et tempeh (fèves de soja fermentées). Par exemple un ragoût de haricots avec pommes de terre et choucroute, ou un dahl indien aux lentilles avec un dip concombre-yogourt.

Saviez-vous que les aliments comme les légumineuses, qui sont particulièrement riches en fibres alimentaires et en protéines, procurent **une bonne satiété durable?**

Goûtez! Si vous mangez un plat de légumineuses à l'heure du déjeuner, votre glycémie reste stable plus longtemps et vous avez **moins de fringales pour des sucreries** l'après-midi!

Bon vent!

Les flatulences sont souvent la seule raison pour laquelle les légumineuses ne sont pas consommées régulièrement. Cela augmente la digestibilité:

Laver et faire tremper: les composants peu digestes sont réduits par le lavage et le trempage. Jetez l'eau de trempage!

Réduire en purée: les légumineuses deviennent plus digestibles lorsqu'elles sont réduites en purée. Houmous et falafel sont des plats idéaux pour ceux qui débutent avec les légumineuses.

Peler: les variétés pelées sont plus faciles à digérer (par ex. lentilles rouges ou jaunes).

Épices: ajouter fenouil, anis, gingembre, cumin au début de la cuisson.

Herbes aromatiques: ajouter sarriette, aneth, origan, romarin, sauge, thym à la fin du temps de cuisson.

Adaptation: ceux qui mangent régulièrement des légumineuses, souffrent moins de flatulences. Boire un verre d'eau supplémentaire aide aussi.

Aliments du futur

Saviez-vous que 2016 a été déclarée **Année internationale des légumineuses** par l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO)? Et cela pour une bonne raison.

Les légumineuses sont **l'une des cultures les plus durables au monde et sont de véritables merveilles de la nature:** elles peuvent fixer l'azote de l'air, le stocker dans le sol et le rendre accessible à d'autres plantes par les racines. Les engrais azotés chimiques de synthèse ne sont donc pas nécessaires.

En tant que denrée alimentaire nutritive, qui rassasie et est bon marché, elles peuvent aussi apporter une contribution importante à la sécurité alimentaire mondiale.

Plus d'infos sous: www.fao.org/pulses-2016/fr/

Vous trouverez de bonnes recettes avec et sans légumineuses sous: lunchidee.ch/fr/blog

Lupin doux en vogue

Le lupin doux peut être comparé au soja quant à sa teneur en protéines. Pour sa culture en Suisse, il a même un net avantage: **les lupins sont originaires de notre pays et donc très bien adaptés à notre climat**. La plante, peu exigeante, n'a presque pas besoin d'engrais. De plus, ils ne sont pas modifiés génétiquement, ce qui n'est garanti qu'en agriculture biologique pour le soja. Des raisons suffisantes pour donner une chance au lupin sur nos champs et dans nos assiettes, non?

L'industrie alimentaire a déjà découvert les nombreux avantages du lupin et fabrique des produits comme **le café, les burgers ou la farine de lupin**. La teneur relativement haute en protéines et en graisse de la farine de lupin lie tellement bien les pâtes qu'on peut se passer d'œufs.



Légumineuses swiss made

Les producteurs de Suisse cultivent à nouveau plus de lentilles et de haricots. Les rendements sont encore faibles, c'est pourquoi les légumineuses suisses ne se trouvent pas encore sur tous les rayons.



Lentilles
Surtout utilisées comme aliment.



Pois
Les petits pois frais sont utilisés pour l'alimentation humaine, les pois secs comme fourrage pour animaux.



Haricots verts
Surtout utilisés comme aliment.



Lupins
Surtout utilisés comme fourrage pour animaux et en très petites quantités pour la production entre autres de farine ou café de lupin.



Soja
Surtout utilisés comme fourrage pour animaux et en petites quantités pour la production de tofu, sauce soja etc.



Féverole
Surtout utilisées comme fourrage pour animaux et en petites quantités comme denrée alimentaire.

lunchidée

Ce que nous mangeons et buvons agit sur notre bien-être et sur notre santé, tout en influençant l'environnement, la société et l'économie: en Suisse, 28 % des dommages écologiques sont dus à l'alimentation, et chaque année un tiers des denrées alimentaires produites sont gaspillées, tandis que toujours plus de personnes souffrent de pathologies liées à l'alimentation. Il est temps d'agir!

Le projet *lunchidée* s'engage en faveur de plus de valorisation et de plaisir en toute conscience: à midi, nous vous servons des idées inspirantes pour vous inviter à réfléchir et à agir autour d'une alimentation saine et durable. Le plaisir n'est pas en reste car les cuisiniers et cuisinières des restaurants *lunchidée* créent chaque mois de nouveaux menus savoureux sur un thème important pour l'avenir.

Goûtez! Pour une culture culinaire durable qui profite à tous.

www.lunchidee.ch

lunchidée est rendu possible grâce à Engagement Migros, le fonds de soutien du groupe Migros.