



POURQUOI MANGER



des haricots et des lentilles?

Que sont les haricots et les lentilles?

Les haricots et les lentilles sont les graines de plantes appelées « légumineuses », et des cousins des petits pois, des pois chiches et des arachides.

Les lentilles et les haricots sont polyvalents, nutritifs, écologiques, cultivés au Canada et peu coûteux!



LENTILLES BRUNES



POIS CHICHES



HARICOTS PINTO

Pourquoi manger des haricots et des lentilles?

1 Ils sont très bons pour la santé

Les haricots et les lentilles réduisent les risques de diabète de type 2 et de cancer du côlon, et peuvent aider à baisser le cholestérol et l'hypertension artérielle.

2 Ils sont peu coûteux

Les haricots et les lentilles, en conserve ou secs, sont une source de protéines abordable à l'épicerie. Une portion de lentilles en conserve coûte seulement 0,40 \$!

3 Ils ont une haute teneur en fibres

Les haricots et les lentilles sont une source de fibres solubles qui ralentissent la digestion, ce qui contribue à contrôler la glycémie et à diminuer le cholestérol sanguin. Les fibres permettent aussi de se sentir rassasié après un repas.



HARICOTS ROUGES

Pourquoi manger des haricots et des lentilles?

4 Ils ont une longue durée de conservation

En conserve ou secs, les haricots et les lentilles peuvent rester dans votre garde-manger jusqu'à trois ans!



HARICOTS ROUNDS BLANCS

5 Ils sont une bonne source de protéines

Les protéines contenues dans les haricots et les lentilles contribuent à développer et à maintenir les muscles, et vous procurent un sentiment de satiété qui dure plus longtemps. Les haricots et les lentilles peuvent remplacer la viande comme source de protéines.



LENTILLES CORAIL





Cuisson des haricots et des lentilles

Comment cuire les haricots?

Trempage

Comme la majorité des haricots secs ont la peau épaisse, faites-les tremper dans l'eau avant de les cuire. Après leur trempage, égouttez-les, rincez-les et cuisez-les à votre guise.

Vous êtes pressé?

Vous pouvez accélérer le trempage des haricots en les portant à ébullition dans l'eau. Laissez-les mijoter 2 minutes, retirez la casserole du feu et laissez le tout reposer 1 heure.

Quelle variété de lentilles devrais-je utiliser?

Les lentilles corail conviennent aux soupes et aux ragoûts. Quant aux **lentilles brunes** ou **vertes** qui conservent leur forme à la cuisson, elles sont idéales pour les salades, les plats en cocotte, les soupes et les ragoûts.

Pour cuisiner **les haricots secs et les lentilles**, consultez le guide de cuisson à la page suivante!

Le temps de cuisson des haricots et des lentilles varie. On les fait cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et qu'on puisse les écraser à la fourchette.

Guide de cuisson des haricots et des lentilles

	Haricots	Pois	Lentilles	Pois chiches
RINÇAGE				
<i>La première étape de préparation des haricots et des lentilles consiste à les rincer.</i>				
TREMPAGE				
250 ml (1 t.) de légumineuses sèches + 750 ml (3 t.) de liquide :	De 4 à 8 h	Entre 1 et 2 h	Aucun trempage nécessaire	De 4 à 8 h
CUISINIÈRE				
Quantité de liquide nécessaire à la cuisson de 250 ml (1 t.) de légumineuses :	De 625 à 750 ml (de 2 ½ à 3 t.)	De 625 à 750 ml (de 2 ½ à 3 t.)	De 625 à 750 ml (de 2 ½ à 3 t.)	De 625 à 750 ml (de 2 ½ à 3 t.)
Temps de cuisson :	De 1 h à 1 h 30	De 1 h 30 à 2 h	De 10 à 30 min	De 1 h 30 à 2 h
MIJOTEUSE				
Quantité de liquide nécessaire à la cuisson de 250 ml (1 t.) de légumineuses :	7,5 cm (3 po) d'eau au-dessus des haricots	7,5 cm (3 po) d'eau au-dessus des pois	1,5 L (6 t.) de liquide pour 250 ml (1 t.) de lentilles	7,5 cm (3 po) d'eau au-dessus des pois chiches
Temps de cuisson à basse température :	8 h	8 h	4 h	8 h
AUTOCUISEUR				
Quantité de liquide nécessaire à la cuisson de 250 ml (1 t.) de légumineuses :	<i>Remplir l'autocuiseur à la moitié de légumineuses et recouvrir d'eau.</i>			
Temps de cuisson pour légumineuses sèches :	De 12 à 30 min	De 16 à 20 min	De 8 à 10 min	De 35 à 40 min
Temps de cuisson pour légumineuses trempées :	De 6 à 9 min	De 10 à 12 min	Sans objet	De 10 à 15 min

Information adaptée de *Pulses: cooking with beans, peas, lentils and chickpeas* de l'association nationale Pulse Canada.



Soupe de lentilles corail épaisse et copieuse

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 60 minutes

Il vous faudra une grande casserole, une grande cuillère en bois, une grande poêle à frire, un ouvre-boîte, des tasses et des cuillères à mesurer, un couteau et une planche à découper.

Donne 16 portions (4 L)

Ingrédients

500 ml (2 t.) de lentilles corail sèches

85 ml (1/3 t.) d'orge mondé

2,5 L (10 t.) de bouillon de bœuf à faible teneur en sodium

500 g (1 lb) de bœuf haché maigre

1 gros oignon, en dés

2 carottes, hachées

2 grosses branches de céleri, hachées

2 gousses d'ail, en dés

1 boîte de **798 ml (28 oz)** de tomates en dés

1 feuille de laurier

2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

1,25 ml (1/4 c. à thé) de poivre

Préparation

- 1** Dans une grande casserole à feu vif, mettre les lentilles, l'orge et le bouillon de bœuf. Porter le mélange à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter 30 min.
- 2** Dans une grande poêle à feu moyen, faire revenir le bœuf jusqu'à ce qu'il soit cuit et doré.
- 3** Ajouter le bœuf, l'oignon, les carottes, le céleri, l'ail, les tomates, et le reste des ingrédients. À l'aide d'une cuillère en bois, écraser les tomates.
- 4** Porter le mélange à ébullition à feu vif, puis baisser le feu et laisser mijoter de 20 à 30 min, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la soupe soit épaisse.
- 5** Retirer la feuille de laurier et servir.



Muffins aux canneberges et à l'orange

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Il vous faudra un moule à muffins, un bol de format moyen, des tasses et cuillères à mesurer, un bol à mélanger, une cuillère en bois, un zesteur (ou une râpe), et un ouvre-boîte.

Donne 12 muffins

Ingrédients

2 t. de farine tout usage

10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

1 pincée de sel

250 ml (1 t.) de haricots en conserve, ou de lentilles corail cuites

60 ml (1/4 t.) d'huile

2 œufs

170 ml (2/3 t.) de sucre

180 ml (3/4 t.) de jus d'orange ou d'eau

Le zeste d'une orange entière

250 ml (1 t.) de canneberges, fraîches ou congelées

Garniture : **15 ml (3 c. à thé)** de sucre blanc mélangé avec

5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

Préparation

- 1** Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Déposer une grande caissette en papier dans chacune des cavités d'un moule à muffins (ou graissez-en légèrement les parois).
- 2** Dans un bol de format moyen, mélanger la farine, la levure chimique et le sel.
- 3** Égoutter et rincer les haricots, puis les écraser à la fourchette jusqu'à ce qu'ils forment une purée lisse.
- 4** Dans un autre bol, mélanger au fouet le sucre, l'huile et les œufs. Incorporer les haricots (ou les lentilles), et le jus et le zeste d'orange.
- 5** Incorporer délicatement les ingrédients secs au mélange en pliant, juste assez pour mélanger et ajouter les canneberges, sans trop remuer.
- 6** Répartir le mélange entre les caissettes du moule à muffins en les remplissant aux trois-quarts, puis parsemer de sucre à la cannelle.
- 7** Enfourner les muffins et les cuire jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré en leur centre en ressorte propre, de 20 à 25 min.



Chili campagnard

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

Il vous faudra une grande poêle à frire, une grande casserole, une grande cuillère en bois, des tasses et cuillères à mesurer, un ouvre-boîte, un couteau et une planche à découper.

Donne 16 portions

Ingrédients

500 g (1 lb) de viande hachée maigre
15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
2 gousses d'ail, finement hachées
500 ml (2 t.) d'oignon haché
1 poivron vert, épépiné et haché
2 branches de céleri, hachées
1 boîte de 398 ml (14 oz) de sauce tomate
1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates, coupées en deux
15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili
5 ml (1 c. à thé) de sauce Worcestershire
1 L (4 t.) de haricots rouges cuits OU
2 boîtes de 540 ml (18 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
1 pincée de sel et de poivre

Préparation

- 1** Dans une grande poêle, faire revenir la viande jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Réserver.
- 2** Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'ail, l'oignon, le poivron et le céleri environ 5 min.
- 3** Ajouter à la casserole la viande cuite, la sauce tomate, les tomates, la poudre de chili et la sauce Worcestershire.
- 4** Bien remuer et faire mijoter 10 min à feu moyen.
- 5** Ajouter les haricots et porter à ébullition.
- 6** Ajouter le jus de citron, puis saler et poivrer au goût.