



# 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!



# 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 \$!

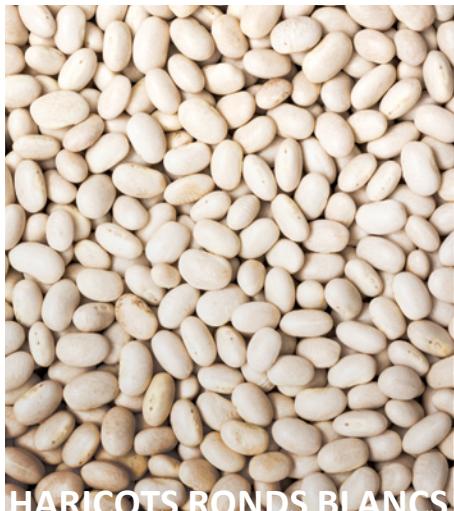
3

## Ils ont une haute teneur en fibres

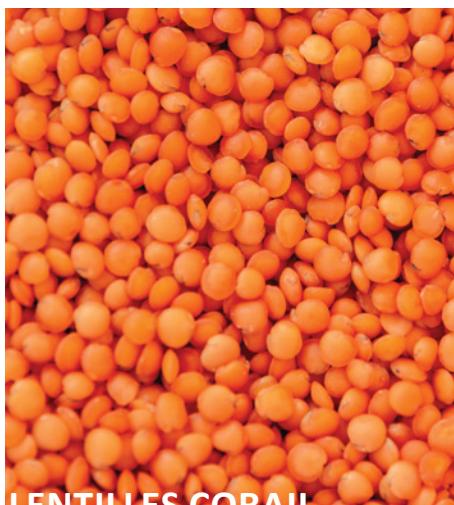
Les haricots et les lentilles sont une source de fibres solubles qui ralentissent la digestion, ce qui contribue à contrôler la glycémie et à diminuer le cholestérol sanguin. Les fibres permettent aussi de se sentir rassasié après un repas.



HARICOTS ROUGES



HARICOTS RONDS BLANCS



LENTILLES CORAIL

# 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!

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.





# 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
<b>RINÇAGE</b>				
<i>La première étape de préparation des haricots et des lentilles consiste à les rincer.</i>				
<b>TREMPAGE</b>				
<b>250 ml (1 t.) de légumineuses sèches + 750 ml (3 t.) de liquide :</b>	De 4 à 8 h	Entre 1 et 2 h	Aucun trempage nécessaire	De 4 à 8 h
<b>CUISINIÈRE</b>				
<b>Quantité de liquide nécessaire à la cuisson <i>de 250 ml (1 t.) de légumineuses :</i></b>	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.)
<b>Temps de cuisson :</b>	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
<b>MIJOTEUSE</b>				
<b>Quantité de liquide nécessaire à la cuisson <i>de 250 ml (1 t.) de légumineuses :</i></b>	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
<b>Temps de cuisson à basse température :</b>	8 h	8 h	4 h	8 h
<b>AUTOCUISEUR</b>				
<b>Quantité de liquide nécessaire à la cuisson <i>de 250 ml (1 t.) de légumineuses :</i></b>	<i>Remplir l'autocuiseur à la moitié de légumineuses et recouvrir d'eau.</i>			
<b>Temps de cuisson pour légumineuses sèches :</b>	De 12 à 30 min	De 16 à 20 min	De 8 à 10 min	De 35 à 40 min
<b>Temps de cuisson pour légumineuses trempées :</b>	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.