

Les légumineuses

Les légumineuses, souvent appelées « légumes secs », désignent des plantes dont les fruits comestibles sont contenus dans des gousses.

Elles constituent une source importante de protéines végétales (d'où la « mode » des légumineuses – part plus importante du végétarisme -) d'acides aminés et de nutriments. Elles respectent l'environnement parce qu'elles ne nécessitent pas d'apport d'engrais au contraire et sont susceptibles de pousser dans des sols divers.

les lentilles vertes du Puy (A.O.P.)

elle se sert en accompagnement, ou comme composant de plats sucrés (gâteau au chocolat)

à savoir :

aucun trempage préalable n'est nécessaire

éviter de saler l'eau de cuisson car cela durcit les lentilles et rallonge le temps de cuisson



le coco de Paimpol (A.O.P.)

Il peut être commercialisé en gousses séchées (en sacs) ou en conserves.

Il peut accompagner des viandes mais aussi des produits de la mer.

les haricots tarbais (I.G.P.)

il possède une peau fine qui le rend digeste, une chair fondante et une bonne tenue à la cuisson. Il est un des composants fondamentaux du cassoulet, mais peut entrer dans la confection d'amuse-gueules comme de desserts.



la lentille verte du Berry (I.G.P.)

Elle peut être consommée en farine mais aussi, simplement en garniture ou en salade.

les pois cassés

Ils sont principalement connus en soupe ou en purée mais peuvent, avantageusement, remplacer d'autres légumineuses



Les pois chiches

Bonne source de glucides (44%) et de protéines (18.6%) ils entrent dans la composition du couscous, des ragoûts, des estouffades de potées, du houmous ou des falafels.



Les lentilles corail

Leur temps de cuisson est nettement moindre que celui des lentilles vertes.

Les lentilles corail sont riches en protéines végétales, elles sont une excellente alternative à la viande pour les personnes qui suivent un régime alimentaire spécifique. Contrairement aux lentilles vertes, leur teneur en glucides fermentescibles est moins importante. Par ailleurs, ces légumes secs sont riches en fibres. Ils sont donc très digestes.



Les fèves

Fraîches elles se consomment crues ou cuites. Elles sont récoltées de mars à juillet, pour une consommation crue (semi-immatures) fraîches mais cuites récoltées aux $\frac{3}{4}$ de leur développement et séchées plus tardivement. Elles doivent être « écosées » avant utilisation



le lingot du Nord (I.G.P.)

le lingot du Nord est séché à l'air libre ce qui lui donne une peau tendre et une texture fondante



la moquette de Vendée (I.G.P.)

elle peut se présenter sous 4 formes :

- sèche
- en conserve
- cuisinée
- fraîche (à partir du mois d'août)

Ces informations sont données à titre indicatif et peuvent varier d'un site à l'autre.

sources :
<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/2703503-lentille-corail/>
<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/1956397-feve/>
https://fr.wikipedia.org/wiki/Pois_chiche
<http://www.lentilleverteDupuy.com>
<https://www.mangeons-local.bzh/coco-de-paimpol/>
<https://www.mangeons-local.bzh/coco-de-paimpol/>
<https://www.haricot-tarbaais.com/fr/>