

Découvrir les légumineuses



Les légumineuses sont des aliments du groupe alimentaire **viandes et substituts**. Elles sont très nourrissantes. Elles sont une bonne source de fibres, de vitamines, de minéraux et de protéines. Les légumineuses peuvent remplacer la viande quand on les mange avec du pain, du riz, des pâtes, du couscous, etc. Elles ne contiennent pas de cholestérol, à moins qu'on y ajoute de la viande.

Un peu partout dans le monde, les peuples ont leurs légumineuses préférées qui servent de base à leur alimentation. En Afrique du Nord, on cuisine beaucoup avec les pois chiches qui sont souvent accompagnés de couscous. En Inde, on mange plusieurs variétés de lentilles avec du riz.

Au Québec, dans l'ancien temps, on mangeait souvent des fèves blanches, nos fameuses *beans*, et des pois que nos grands-mères et nos mères utilisaient principalement dans la soupe.

Aujourd'hui, on a accès à une très grande variété de légumineuses : fèves blanches, rouges, noires, pois chiches, lentilles, etc. Il y a aussi le tofu qui est fait à partir des fèves de soya. Tous ces aliments nous permettent de faire des plats très économiques et variés.

En voici quelques exemples :

- ♥ soupe aux lentilles
- ♥ soupe aux fèves rouges
- ♥ soupe aux pois
- ♥ salade de fèves
- ♥ chili
- ♥ couscous aux pois chiches
- ♥ tartinade de pois chiches (hummus)
- ♥ sauce à spaghetti aux lentilles
- ♥ etc.

Plusieurs légumineuses sont très longues à cuire. On peut en trouver qui sont déjà cuites, en boîtes de conserve. C'est très pratique. Il s'agit de les égoutter, de bien les rincer et de les ajouter dans nos recettes.

En résumé, les légumineuses sont nourrissantes, délicieuses et très économiques. Il s'agit maintenant de les découvrir. Ce ne sont pas les discours qui nous persuaderont d'en manger plus, mais le goût et la variété des recettes qu'on peut en faire. Alors, place à la popote et à la dégustation !



Les légumineuses

Choisis la bonne réponse.

Attention, parfois, il y en a plus qu'une.

1. Selon le Guide alimentaire canadien, il faut manger des aliments contenant des protéines
 - a) à tous les repas.
 - b) le moins souvent possible.
 - c) 2 à 3 fois par jour.

2. Les protéines peuvent provenir de différentes sources. Parmi ces aliments, souligne ceux qui en contiennent :
 - a) le poisson
 - b) le tofu
 - c) le poulet
 - d) le bœuf
 - e) les haricots rouges
 - f) les lentilles
 - g) les carottes

3. Les légumineuses
 - a) peuvent remplacer les légumes.
 - b) peuvent remplacer la viande quand elles sont accompagnées de riz, de pain, de pâtes alimentaires, etc.
 - c) peuvent remplacer le chocolat Ex-Lax.

4. Quand elles mangent des légumineuses, certaines personnes
 - a) développent une dépendance.
 - b) prennent du poids.
 - c) ont des flatulences.

5. Pour éviter ce problème, il faut
- a) bien rincer les légumineuses en boîte ou faire tremper les légumineuses sèches avant de les faire cuire.
 - b) éviter absolument de manger des légumineuses.
 - c) en manger seulement à la cabane à sucre.
6. Parmi les aliments qui suivent, souligne ceux qui sont des légumineuses :
- a) le gruau
 - b) les haricots rouges
 - c) les lentilles vertes
 - d) les spaghettis de blé entier
 - e) les pois secs
7. Les légumineuses sont des aliments importants
- a) dans quelques pays seulement, comme l'Inde et le Maroc.
 - b) un peu partout dans le monde, mais pas au Québec.
 - c) un peu partout dans le monde.
8. Dans les plats qui suivent, souligne ceux dans lesquels on peut mettre des légumineuses :
- a) les soupes
 - b) les salades
 - c) le couscous
 - d) les ragoûts
 - e) les desserts
 - f) la poutine
 - g) la sauce à spaghetti

9. Dans les phrases qui suivent, souligne celles qui s'appliquent aux légumineuses.

- a) Elles coûtent cher.
- b) Elles sont nourrissantes.
- c) Elles sont faciles à préparer.
- d) Elles aident à maintenir un poids santé.
- e) Leur valeur nutritive est bien connue de tout le monde.



Complète les phrases qui suivent à l'aide des mots qui sont dans l'encadré.

| | | |
|------------------|------------------------|------------------------|
| pois secs | haricots blancs | haricots rouges |
| | fèves soja | pois chiches |

1. Le chili est fait avec des _____.
2. L'hummus est fait avec des _____.
3. La soupe aux pois de nos mères est faite avec des _____.
4. Les fèves au lard sont faites avec des _____.
5. Le tofu est fait avec _____.

Le coût de nos recettes végétariennes

(Voir ces recettes à l'annexe 1.)

Chili végétarien

Ingrédients

Prix

Total :



Purée de pois chiches

Ingrédients

Prix

Total :

Salade de fèves

Ingrédients

Prix

Total :



Soupe aux lentilles

Ingrédients

Prix

Total :



Chasse au trésor

Découvre les légumineuses et les livres de recettes de La Marée des Mots en faisant les recherches suivantes.

1. Louise a le goût de manger un plat nourrissant qui ne coûte pas trop cher. Elle a une boîte de légumineuses et du riz. Quelle recette pourrait faire son bonheur dans le livre **Bouffe-santé rapide** ?

Recette : _____

Page : _____

2. Jean-Pierre veut manger plus de fibres. Il se demande si on en retrouve dans les légumineuses. Va dans le livre **Votre santé dans votre assiette** pour lui trouver la réponse.

Page : _____

3. Sylvie est en ménopause et sa médecin lui conseille de manger plus de tofu. Elle ne sait pas comment cuisiner ça. En regardant dans le livre **La ménopause**, peux-tu lui trouver une bonne recette?

Recette : _____

Page : _____

4. Dans le livre **Chic ! Des recettes pop !**, Gaston Lepage propose une recette qui va plaire aux amateurs de soupes. Quelle est-elle ?

Recette : _____

Page : _____

5. Nicole aime bien les hamburgers, mais elle est doit diminuer la viande rouge à cause de son cholestérol. Dans le livre **Qu'est-ce qu'on mange ?**, cherche une recette de hamburger au tofu qui pourrait lui plaire.

Page : _____

6. Patrick et Richard ont une réunion du comité vie sociale et ils doivent apporter un repas froid. Ils sont tannés de manger des sandwiches. Dans le livre **La cuisine naturelle**, trouve-leur une recette simple de salade de lentilles. Ça va leur boucher un coin.

Page : _____

7. Francine reçoit son amie Marie pour le souper. Marie aime beaucoup la soupe et elle est végétarienne. Trouve dans le livre **La nouvelle cuisine santé** une recette de soupe avec des légumineuses qui pourrait lui faire plaisir.

Recette : _____

Page : _____

8. Jean-Marie est fou des spaghettis. Il doit manger moins de viande sur les conseils de son docteur, mais il veut se faire une bonne sauce consistante. Dans le livre **La nouvelle cuisine santé**, va dans la section «Mets principaux» pour lui trouver une sauce avec moins de viande.

Recette : _____

Page : _____

9. Marielle est tannée de manger tout le temps la même chose. L'autre jour, elle a goûté à du taboulé et elle a bien aimé ça. Aide-là à en trouver une recette dans le livre **Bouffe-santé rapide**.

Page : _____

Quelles légumineuses peut-on utiliser dans cette recette ?

10. Roger a rencontré une femme très gentille. Pour la charmer, il veut lui cuisiner un repas à son goût. Malheureusement, ça fait longtemps qu'il ne cuisine pas beaucoup et il n'a pas d'idée. En plus, il ne veut pas que sa recette soit trop compliquée. Dans les livres qu'on a vus aujourd'hui, quel est celui que Roger devrait regarder pour trouver une recette à son goût ?

Titre du livre : _____

Fiche d'évaluation de notre thème



Des aliments à approfondir : les légumes et les légumineuses

1. Est-ce que tu as trouvé ce thème intéressant ?



2. Qu'est-ce qui t'a le plus intéresséE ?

3. Est-ce que tu as appris des choses nouvelles ?



4. Les exercices qu'on a faits pendant ce thème étaient

a) trop faciles.

b) trop difficiles.

c) juste corrects.

5. Quels sont les exercices que tu as préférés ?

6. Est-ce que tu aurais le goût de poursuivre le travail sur ce thème ?

Oui

Non

Ça ne me dérange pas.

7. Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour améliorer le travail sur ce thème ?

8. Est-ce que tu penses que ce thème peut t'aider dans l'amélioration de ta santé ?

Oui

Non

Je ne sais pas.

9. Donne une note sur 10 pour l'ensemble du thème.

____/10

10. As-tu d'autres commentaires à faire ?

