



# Haricots, Pois, Pois chiches & Lentilles

30 délicieuses recettes de légumineuses



# Légumineuses

## Pois



## Lentilles





# Haricots

Petits ronds blancs  
ou Navy, Alubias, Chica



Pinto



Canneberge ou Romano,  
Coco rose, Speckled Sugar,  
Borlotti

Noirs ou Black Turtle, Preto



Great Northern  
ou Gros blanc



Rognon rouge pâle

Rognon rouge foncé



# Pois chiches



Kabouli ou Garbanzo,  
Bengal gram, Kabouli chana

Desi ou Kala chana

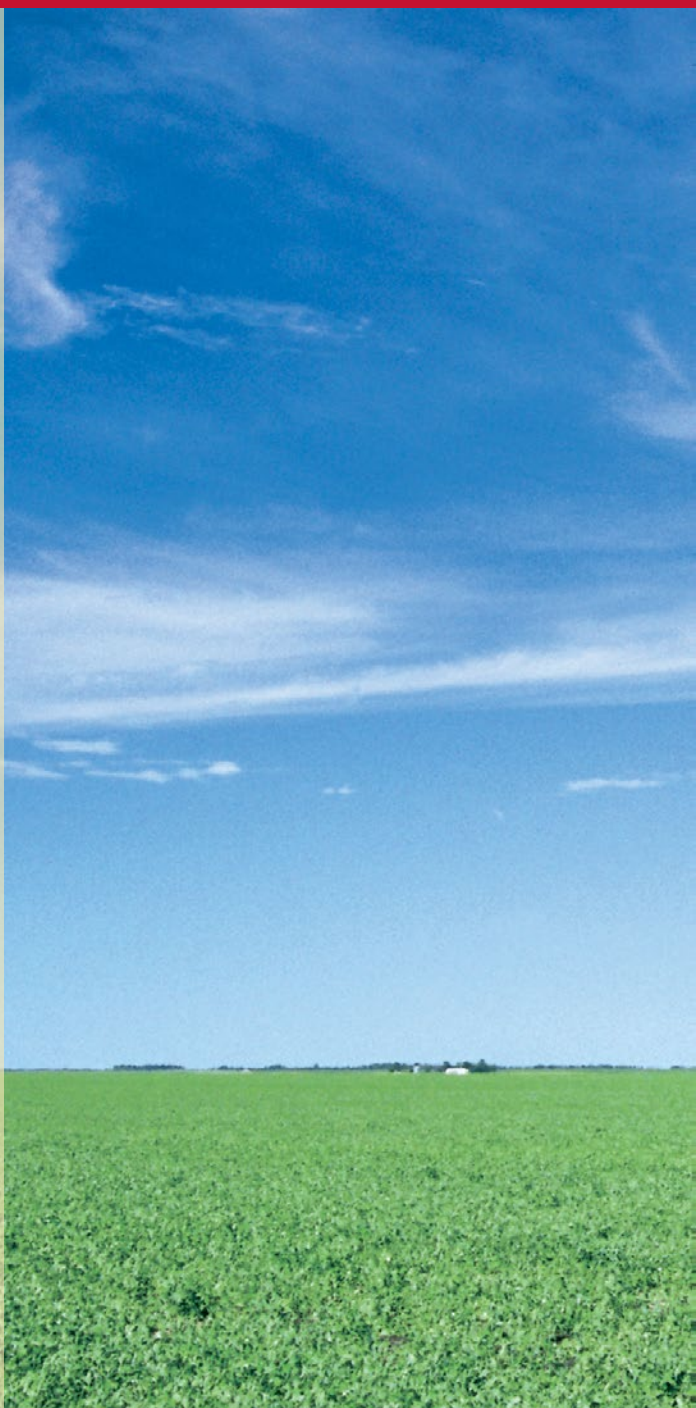


Desi cassés ou Chana dal



# Table des matières

<b>Les régions à légumineuses du Canada</b>	5
<b>Les légumineuses : qui sont-elles?</b>	6
Qui devrait en consommer?	6
Quantités recommandées	7
<b>10 façons d'incorporer des légumineuses au quotidien</b>	8
<b>Légumineuses : achat, entreposage et préparation</b>	8
Trempage : conseils et méthodes	9-10
Cuisson : conseils et méthodes	9-10
En purée, au congélateur	10
<b>Recettes</b>	
Hors-d'œuvre	12
Salades et plats d'accompagnement	15
Soupes	18
Plats principaux	21
Pour la mijoteuse	23
Desserts et pâtisseries	25
<b>Renseignements nutritifs</b>	27








Les légumineuses : découvrez-en toutes les saveurs, toute la convivialité, toutes les vertus alimentaires. Appréciables depuis des millénaires par de nombreuses cultures dans le monde, les légumineuses prennent part à tous les types de recettes : hors-d'œuvre, salades, soupes, plats principaux, collations, et même desserts et pâtisseries! Découvrez mille et une façons d'ajouter les légumineuses à vos menus familiaux hebdomadaires. Ce petit guide contient tout ce qu'il faut savoir pour bien acheter ses légumineuses, les préparer, une liste de leurs qualités nutritives ainsi que des recettes délicieuses.


## La culture des légumineuses au Canada



 Culture de haricots

 Culture de pois

 Culture de pois chiches

 Culture de lentilles



## Les légumineuses : qui sont-elles?

Les légumineuses se rapportent aux plantes à gousse, dont nous consommons les graines. À savoir :

- Pois secs
- Pois chiches
- Lentilles
- Haricots

Les légumineuses ne comprennent donc pas les haricots verts ni les petits pois. Le soja et l'arachide, quant à eux, appartiennent à la famille des légumineuses. Toutefois, ils se distinguent de celles-ci par leur teneur plus élevée en matières grasses. On considère habituellement l'arachide comme une noix comme sa composition s'apparente beaucoup plus à celle-ci.



## Pourquoi consommer davantage de légumineuses?

La population dans son ensemble bénéficie d'une consommation accrue de légumineuses. Elles contiennent une bonne quantité de fibres et de glucides complexes et très peu de matières grasses. Ces éléments nutritifs font partie d'un régime alimentaire sain et contribuent au maintien d'un poids santé. Pour comparer la valeur nutritive des légumineuses par rapport à d'autres aliments, voir les graphiques à la page 27.

Les légumineuses présentent des avantages supplémentaires pour les personnes qui :

- ✓ font de l'embonpoint, sont en surpoids
- ✓ sont diabétiques
- ✓ ont un taux élevé de cholestérol sanguin
- ✓ connaissent des périodes de constipation chronique
- ✓ souffrent de maladie coeliaque (maladie de l'intestin grêle)
- ✓ sont végétariens.

Les légumineuses ont un pourcentage de **fibres digestibles très élevé**. Elles contiennent à la fois des fibres solubles et insolubles. Les fibres solubles aident à réduire le taux de cholestérol sanguin, tandis que les fibres insolubles participent au travail de la digestion et facilitent les mouvements intestinaux. Les aliments riches en fibres, tels que les légumineuses, procurent rapidement une sensation de satiété, ce qui permet d'attendre plus facilement le prochain repas.

N'oubliez pas de boire suffisamment d'eau quand vous ingérez des légumineuses!

**L'index glycémique des légumineuses est très bas.** Les glucides contenus dans les légumineuses sont des fibres et des sucres lentement assimilables. Ils font en sorte que la hausse du taux de sucres dans le sang est moins prononcée après un repas.



Les légumineuses se distinguent par leur **richesse en folates** (forme naturelle de l'acide folique). Le folate réduit le taux d'homocystéine. Les études révèlent qu'un taux élevé d'homocystéine (un acide aminé) cause un durcissement des artères et la formation de caillots. À long terme, ce durcissement entraîne le ralentissement, voire l'interruption de la circulation sanguine au niveau du cerveau ou du cœur, provoquant ainsi l'hémorragie cérébrale ou la crise cardiaque.

Les légumineuses ne contiennent **pas de gluten** et peuvent par conséquent être consommées par les individus atteints de maladie cœliaque. Les légumineuses constituent une alternative très avantageuse aux produits à base de blé. Elles fournissent des glucides, des fibres et des protéines, ainsi que toute une gamme de vitamines et de minéraux (oligo-éléments) qui sont souvent en quantités insuffisantes dans les régimes sans gluten.

La consommation de légumineuses avec des produits céréaliers, tels que le blé, le riz ou l'avoine, ou des noix et des graines permet un apport adéquat en protéines pour les personnes végétariennes strictes (végétaliennes).

Quelques savoureux exemples :

- Hummus avec pain pita
- Lentilles et riz
- Fèves (haricots) au lard et pain grillé



Hamburgers de haricots noirs, p. 21



## Conseils pour combattre les flatulences

Quelques trucs pour limiter sensiblement les désordres digestifs :

- Allez-y graduellement! Commencez en consommant de petites quantités de légumineuses.
- Changez l'eau de trempage de 1 à 2 fois pour les longs trempages.
- Bien cuire les légumineuses; la féculé mal cuite est indigeste.
- Rincez abondamment les légumineuses cuites, en conserve et après le trempage.
- N'utilisez jamais l'eau de trempage pour la cuisson.
- Prenez un comprimé d'enzymes qui favorise la digestion et qui élimine les flatulences. Ces comprimés sont offerts dans les magasins d'aliments naturels ou à la pharmacie.

## Quantités recommandées

Le Guide alimentaire canadien recommande la consommation de haricots, de pois et/ou de lentilles comme substituts aux produits carnés (à base de viande). Une portion de légumineuses représente l'équivalent de 175 ml ( $\frac{3}{4}$  de tasse), soit le volume d'une balle de tennis.

La consommation de légumineuses peut être quotidienne. Si vous ne consommez pas souvent de légumineuses, ajoutez-en progressivement à vos menus et vos recettes.

Pour des idées comment incorporer des légumineuses au quotidien se reporter à la page 8.

**Le saviez-vous?** L'index glycémique (IG) est une échelle de grandeur qui catégorise les aliments riches en glucides en fonction de leur taux d'absorption dans le sang et la hausse du taux de sucre par rapport à d'autres aliments courants : sucre ou pain blanc. Les légumineuses ont un IG très bas, comparable au pain de blé entier ou aux céréales de son. <sup>1</sup> Reproduit avec la permission de l'Association canadienne du diabète.



Voir no 7 ci-dessous!

Pizza aux haricots noirs, p. 14

## 10 façons d'incorporer des légumineuses au quotidien

1. Ajoutez  $\frac{1}{3}$  de tasse (75 ml) de haricots noirs, blancs ou romano cuits à une omelette, pour un savoureux apport de fibres et de protéines.
2. Ajoutez 1 tasse (250 ml) de pois chiches entiers ou en purée à votre sauce à spaghetti, au lieu du bœuf haché. De cette façon, vous diminuez votre consommation de matières grasses tout en ajoutant des fibres.
3. Ajoutez  $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de lentilles ou haricots noirs à votre garniture de quesadilla habituelle.
4. Mélangez  $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de haricots noirs avec 1 tasse (250 ml) de votre salsa préférée. Ajoutez un peu de coriandre hachée, un filet de jus de lime et vous avez une délicieuse trempette.
5. Égouttez et réduisez en purée 1 tasse (250 ml) de lentilles en conserve auxquelles vous ajouterez votre assaisonnement préféré pour créer une délicieuse tartinade à sandwich.
6. Ajoutez  $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de légumineuses cuites dans vos soupes.
7. Quand vous ferez la prochaine pizza, ajoutez une bonne poignée de haricots noirs à vos garnitures habituelles.
8. Remplacez par de la purée de lentilles, la moitié du beurre ou de l'huile que vous utilisez pour cuisiner vos muffins et biscuits.
9. Ajoutez 1 tasse (250 ml) de pois chiches à n'importe quelle salade pour lui donner des saveurs nouvelles.
10. Servez votre hummus avec des carottes, des branches de céleri ou tout autre légume vert pour une collation santé.



# Légumineuses : achat, entreposage et préparation

On trouve les légumineuses dans la plupart des épiceries, magasins d'alimentation biologique et dans les magasins d'aliments en vrac. En magasin, vous trouverez les légumineuses en vrac ou en conserve, parfois situées dans les rayons des aliments ethniques. On peut également les trouver avec les soupes et les ingrédients de boulangerie et de pâtisseries.

Lorsque vous achetez des légumineuses sèches, recherchez :

- une bonne coloration des graines;
- l'uniformité des dimensions;
- une cosse lisse, ni écaillée, ni ratatinée.

Les légumineuses en conserve sont très pratiques, car elles sont prêtes à la consommation. Toujours bien rincer et égoutter avant de les servir. Les conserver dans un endroit frais et sec, pas plus qu'un an.

## Conservation des légumineuses

- Les légumineuses sèches se conservent très longtemps dans un récipient hermétique, dans un endroit frais et sec. Il est préférable de les consommer dans les douze mois suivant leur achat. Plus vous les conserverez longtemps, plus les graines se dessècheront, ce qui allongera leur temps de cuisson.
- **Au réfrigérateur** : les légumineuses cuites se conservent de 1 à 3 jours.
- **Au congélateur** : les légumineuses cuites se conservent plusieurs mois au congélateur (laisser refroidir complètement les légumineuses avant de congeler). Séparer les légumineuses cuites en portions d'une ou deux tasses (250 ou 500 ml) et congeler dans des sacs à congélation ou des petits contenants. En cuisinant une grande quantité de légumineuses et en les congelant par la suite, vous sauvez du temps lorsque viendra le temps de préparer vos recettes préférées de soupes, de casseroles ou de tout autre plat.

Méthodes de trempage	Instructions
Trempage dans l'eau toute la nuit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dans un bol, mélanger eau et légumineuses.</li><li>• Mettre au réfrigérateur pour la nuit.</li></ul>
Gonflage rapide	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dans un chaudron, porter doucement à ébullition et laisser bouillir 2 minutes. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer 1 h.</li><li>• Cette méthode permet aux légumineuses d'absorber autant d'eau en 1 heure qu'en 15 heures en eau froide.</li></ul>
Au four à micro-ondes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dans un récipient qui va au micro-ondes, couvrir et cuire à température élevée durant 10 à 15 minutes.</li><li>• Laisser reposer 1 heure.</li></ul>

## Trempage : conseils et méthodes

Avant de faire le trempage ou la cuisson, il est **important de rincer abondamment** les légumineuses – qu'elles soient sèches ou en conserve – **à l'eau froide**.

- Le trempage permet une cuisson plus rapide et améliore la digestibilité.
- Vérifier les graines avant de les rincer ou de les tremper. Retirer les graines qui seraient écaillées ou à la peau ratatinée, ainsi que les brindilles ou petits cailloux qui s'y trouveraient.
- Il faut compter 3 tasses d'eau (750 ml) pour 1 tasse (250 ml) de légumineuses.
- Haricots secs, pois entiers et pois chiches doivent tremper, leur cosse imperméable n'absorbant pas l'eau facilement.
- Lentilles sèches et pois cassés n'ont pas besoin de tremper; il suffit de les rincer avant de les cuire.
- Les pois entiers doivent tremper 1 à 2 heures. Les haricots secs et les pois chiches doivent tremper 4 à 8 heures.
- Il faut toujours jeter l'eau de trempage et bien rincer les légumineuses à l'eau froide. Le rinçage élimine les glucides et les sucres complexes responsables des flatulences et favorise la digestion. Ne pas utiliser l'eau de trempage dans vos recettes.

## LES LÉGUMINEUSES : UNE CULTURE PROPRE

Chaque fois que vous consommez des produits à base de légumineuses, vous participez activement à la protection de l'environnement. Il faut moins d'énergie pour produire des légumineuses que d'autres cultures, et les légumineuses produisent moins de gaz à effet

de serre. En favorisant à long terme la durabilité des modes de production agricole par la protection et le renouvellement des eaux et des sols, les légumineuses sont aussi l'une des sources de protéines les plus compatibles à l'environnement.

## Modes de cuisson et temps de cuisson des légumineuses sèches

	Haricots	Pois entiers	Pois cassés	Lentilles	Split Lentils	Whole Chickpeas	Pois chiches
Rincer	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Tremper	Oui	Oui	Non	Non	Non	Oui	Non
Quantité d'eau pour 1 tasse (250 ml) de légumineuses sèches	2½-3 tasses (625 to 750 ml)	2½-3 tasses (625 to 750 ml)	2 tasses (500 ml)	2½-3 tasses (625 to 750 ml)	2 tasses (500 ml)	2½-3 tasses (625 to 750 ml)	2 tasses (500 ml)
Temps de cuisson	1-1½ h	1½-2 h	45 min	10-30 min	5-15 min	1½-2 h	½-1 h
Temps de cuisson sous pression (à 15 psi)*	8-12 min	5-7 min	Non	Non	Non	12-15 min	5-7 min
Rendement : 1 tasse (250 ml) de légumineuses sèches	2½ tasses (625 ml)	2½ tasses (625 ml)	2 tasses (500 ml)	2½ tasses (625 ml)	2 tasses (500 ml)	2½ tasses (625 ml)	2 tasses (500 ml)

\* Ce temps de cuisson sous pression est pour les légumineuses qui ont été pré-trempées selon la méthode de gonflage rapide et lorsque l'autocuiseur est placé dans l'eau froide après avoir été retiré du feu pour réduire la pression. Toutefois, si l'on utilise une méthode naturelle (la pression baisse d'elle-même), on doit diminuer le temps de cuisson.

### Cuisson : conseils et méthodes

- Veiller à employer un grand chaudron : les légumineuses font plus que doubler ou tripler de volume pendant la cuisson.
- Pour empêcher l'écume, ajouter 1 c. à thé (5 ml) d'huile à l'eau de cuisson.
- Toujours cuire les légumineuses à feu doux; si vous les faites cuire trop vite, la cosse va s'ouvrir.
- Les ingrédients acides comme la tomate ou le vinaigre ne devraient être ajoutés qu'à la toute fin de la cuisson, une fois les légumineuses attendries. Les assaisonnements tels que les oignons, l'ail et les herbes séchées peuvent être intégrés au début de la cuisson.

### Bicarbonate de soude

Certaines recettes suggèrent l'ajout de bicarbonate de soude pour accélérer la cuisson, surtout quand vous cuisinez avec de l'« eau dure ». Le bicarbonate de soude rend les parois de la cosse plus poreuses, mais détruit la thiamine, une vitamine du groupe B que l'on trouve dans les légumineuses. Le bicarbonate de soude risque aussi d'amollir vos légumineuses, ce qui est déconseillé. C'est la raison pour laquelle il n'est pas recommandé d'utiliser le bicarbonate de soude pour la cuisson des légumineuses. Si l'eau que vous avez est dure et qu'il vous faut ajouter du bicarbonate de soude, ne pas en mettre plus de 2 c. à thé (0,25 ml) par demi-litre d'eau (500 ml).

- Les graines de haricots contiennent naturellement un produit toxique : la phytohémagglutinine. Une cuisson adéquate permet de s'en débarrasser. Pour les recettes à la mijoteuse, faire bouillir de 10 à 12 minutes vos haricots pré trempés et rincés, avant de les ajouter à la mijoteuse.

### Purée de légumineuses

Les purées sont pratiques pour des trempettes et certains aliments cuits au four.

Comment faire la purée :

- Placer des légumineuses cuites ou en conserve, rincées et égouttées dans un robot culinaire.
- Pour chaque tasse (250 ml) de légumineuses cuites, ajouter ¼ tasse (50 ml) d'eau. Mélanger jusqu'à obtenir une purée lisse.
- Mélanger jusqu'à ce que vous obtenez une purée lisse, d'une consistance ressemblant à la citrouille en conserve.
- Au besoin, ajouter de l'eau, 1 c. à table (15 ml) à la fois.
- Les purées peuvent être congelées dans des sacs en plastique et être entreposées des mois au congélateur.

### Farine de légumineuses

On peut trouver la farine de légumineuses dans certaines épiceries, dans les magasins d'aliments en vrac et dans les marchés ethniques ou spécialisés. La farine de haricots et la farine de pois chiches sont les plus faciles à trouver. On peut se servir de la farine de légumineuses dans toutes sortes de recettes de gâteaux, de muffins et de biscuits. Elle peut également servir à préparer des recettes sans gluten ou pour augmenter l'apport de fibres. La recette des biscuits au chocolat, à la page 26, nécessite la farine de haricots noirs.



# Recettes

## HORS-D'OEUVRE

BISCUITS MAISON	12
COLLATION DE POIS CHICHES RÔTIS	12
BOUCHÉES DE HARICOTS TEX-MEX	13
HUMMUS AU CUMIN	13
TREMPETTES RAPIDES	14
PIZZA AUX HARICOTS NOIRS	14

## SALADES ET PLATS D'ACCOMPAGNEMENTS

SALADE DE PÂTES ET POIS CHICHES	15
SALADE GRECQUE DE LENTILLES	15
SALADE D'ORGE ET DE LÉGUMINEUSES	16
SALADE DE MAÏS, HARICOTS ET TOMATES	16
MÉLI-MÉLO DE HARICOTS	17
HARICOTS PINTO FRITS	17
SAUTÉ DE COURGETTES ET DE POIS CASSÉS	18

## SOUPES

SOUPE À LA BETTERAVE ET AUX HARICOTS	18
SOUPE-REPAS DE LENTILLES ROUGES	19
SOUPE AUX POIS CASSÉS JAUNES	19
SOUPE-REPAS DE LENTILLES, ÉPINARDS ET POMMES DE TERRE	20
SOUPE MINISTRONE MAGNIFIQUE	20

## PLATS PRINCIPAUX

RAGOÛT DE POULET ET POIS CHICHES	21
HAMBURGERS DE HARICOTS NOIRS	21
PÉROGIES FACILES	22
CHILI MAISON	22
LASAGNE AUX HARICOTS	23

## POUR LA MIJOTEUSE

CASSOULET AU POULET	23
MIJOTÉ AUX POIS CASSÉS ET SAUCISSES FUMÉES	24
CHILI MEXICAIN	24

## DESSERTS ET PÂTISSERIES

BISCUITS À L'AVOINE, AUX LÉGUMINEUSES ET AU CHOCOLAT	25
MUFFINS ORANGE ET CANNEBERGES	25
BARRES DE CÉRÉALES AUX LENTILLES	26
BISCUITS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT (SANS GLUTEN)	26

- Nos recettes ont été testées et conviendront à tous les membres de la famille. Vous en trouverez de rapides, faciles à préparer et d'autres qui prendront un peu plus de temps. Point commun : toutes sont absolument délicieuses! Pour plus de renseignements et pour d'autres recettes, visitez le site [www.pulsecanada.com](http://www.pulsecanada.com)
- Les valeurs en pourcentage (%) s'expriment par rapport à un régime de 2 000 calories.
- Quand une recette ne donne pas d'indications précises sur les quantités, nos recettes prévoient 1 ml (¼ c. à thé) de sel dans l'analyse.
- L'analyse ne comporte pas d'ingrédient facultatif.

Les symboles ci-dessous indiquent les caractéristiques des recettes:



Végétarien



Sans gluten

Riche  
en fibres

À teneur élevée  
en fibres  
(4 g ou plus par portion)

# Hors d'oeuvres



Préparation : 15 minutes / Cuisson : 14-16 minutes



Préparation : 5 minutes / Cuisson : 50 minutes

## Biscuits maison



Donne 15 biscuits (600 g)

- 1 ¾ tasse (425 ml) farine tout usage
- 1 c. à table (15 ml) poudre à pâte
- 1 c. à table (15 ml) sucre blanc
- 1 pincée de sel
- ¼ tasse (50 ml) margarine molle, sans sel
- ⅔ tasse (150 ml) **purée de lentilles**
- ⅔ tasse (150 ml) lait 1 %

- 1) Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 2) Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sucre et le sel.
- 3) Ajouter en petites quantités à la fois la margarine au mélange, et puis la purée de lentilles, jusqu'à l'obtention d'une pâte qui ressemble à un gruau d'avoine.
- 4) Ajouter le lait en l'incorporant au mélange sans trop brasser.
- 5) Étaler le mélange sur une surface légèrement farinée jusqu'à ce que le mélange ait une épaisseur de 4 à 5 cm (1 ½ à 2 po). Avec un verre ou à l'emporte-pièce, découper les biscuits en ayant pris soin d'enfariner l'instrument (verre ou forme) pour que la pâte n'y colle pas.
- 6) Disposer les biscuits sur la plaque à cuisson à au moins 2,5 cm (1 po) de distance les uns des autres.
- 7) Cuire pendant un quart d'heure ou jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés et croustillants. Servir immédiatement!

Ces biscuits sont légers et délicieux. Servez-les aussi bien au petit déjeuner qu'avec un bol de soupe.

Valeur nutritive		
Pour 1 biscuit (40 g)		% valeur quotidienne
Calories	87 kcal	
Protéines	2 g	
Lipides	3 g	5 %
saturés	0 g	0 %
Cholestérol	1 mg	0 %
Glucides	13 g	4 %
Fibres	1 g	4 %
Sodium	32 mg	1 %
Potassium	35 mg	1 %
Vitamine C	0 mg	0 %
Folates	45 mcg	20 %
Calcium	17 mg	2 %
Fer	1 mg	7 %

## Collation de pois chiches rôtis



Pour 4 personnes (200 g)

- 4 tasses (1 L) **pois chiches** cuits maison
- OU
- 2 conserves de 19 onces (540 ml) **pois chiches** rincés et égouttés
- 3 c. à table (45 ml) huile de canola
- ½ tasse (125 ml) votre assaisonnement préféré (fines herbes, épices cajun, cari, ail, etc.)

- 1) Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 2) Mélanger tous les ingrédients dans un bol moyen et étaler sur une feuille de papier parchemin ou sur une plaque de cuisson que vous aurez préalablement huilée.
- 3) Mettre au four 30 minutes. Remuer.
- 4) Remettre au four 20 minutes supplémentaires, en remuant toutes les 5 minutes.
- 5) Laisser refroidir et servir.

Croustillants et assaisonnés comme vous les aimez, ils agrémenteront la boîte à lunch ou la randonnée.

L'utilisation du papier parchemin permet d'éviter aux aliments de coller.

Valeur nutritive		
Pour ¼ tasse (25 g)		% valeur quotidienne
Calories	128	
Protéines	5 g	
Lipides	7 g	11 %
saturés	1,0 g	
Cholestérol	0 mg	
Glucides	15 g	5 %
Fibres	3 g	12 %
Sodium	4 mg	1 %
Potassium	165 mg	5 %
Vitamine C	1 mg	2 %
Folates	75 mcg	34 %
Calcium	24 mg	2 %
Fer	2 mg	14 %





Préparation : 10 minutes + 10 minutes  
Cuisson : 12 minutes + 10 minutes

## Bouchées de haricots Tex-Mex



Donne 24 bouchées (720 g)

- 6 tortillas de blé de grand format
- 1 conserve de 19 onces (540 ml) **haricots rouges, noirs** ou **pinto** rincés et égouttés
- 1 tasse (250 ml) salsa épaisse – moyenne ou épicée
- ½ c. à thé (2 ml) poudre de chili (facultatif)
- 1 tasse (250 ml) fromage cheddar ou mozzarella râpé, à faible teneur en gras
- ¼ tasse (50 ml) coriandre fraîche hachée
- Crème sure (facultative)

- 1) Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2) Avec un emporte-pièce de 10 cm (4 po) ou un verre, couper 4 cercles dans chacune des tortillas.
- 3) Dans un moule à muffins, presser un rond de tortilla dans chacun des compartiments. Si la tortilla n'est pas assez malléable, l'humecter avec un peu d'eau sur un des côtés ou la mettre au four à micro-ondes quelques secondes.
- 4) Mettre au four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les tortillas soient dorées et croustillantes.
- 5) Pendant ce temps, mélanger les haricots, la salsa, la poudre de chili, le fromage et la coriandre dans un bol de taille moyenne.
- 6) Mettre environ de 1 ½ à 2 c. à table (de 20 ml à 30 ml) du mélange de haricots dans les moules de tortillas.
- 7) Déposer les tortillas garnies sur une plaque de cuisson et remettre au four de 8 à 10 minutes.
- 8) Servir chaud avec de la crème sure.

**Idéal pour les végétariens:** ces bouchées sont pleines de protéines. Faciles à faire et encore plus faciles à déguster! Soyez sûr qu'on vous en redemandera!

Les moules de tortillas peuvent être faits à l'avance et conservés dans un récipient hermétique plusieurs jours.

### Valeur nutritive

Pour 1 bouchée garnie (30 g)	% valeur quotidienne
Calories	94
Protéines	4 g
Lipides	2 g 3 %
saturés	1 g
Cholestérol	3 mg
Glucides	14 g 5 %
Fibres	2 g 8 %
Sodium	258 mg 11 %
Potassium	87 mg 2 %
Vitamine C	0 mg 0 %
Folates	51 mcg 23 %
Calcium	49 mg 4 %
Fer	1 mg 7 %

Pour un sandwich très nourrissant, tartiner de hummus un pain de blé entier.

Le tahini (pâte de graines de sésame) se trouve dans les magasins d'aliments naturels. On peut le remplacer par du beurre d'arachide non salé et non sucré.

### Valeur nutritive

Per 2 tbsps (28 g)	% valeur quotidienne
Calories	36 kcal
Protéines	2 g
Lipides	3 g 5 %
saturés	0 g 0 %
Cholestérol	0 mg 0 %
Glucides	8 g 3 %
Fibres	2 g 8 %
Sodium	203 mg 8 %
Potassium	69 mg 2 %
Vitamine C	3 mg 5 %
Folates	23 mcg 10 %
Calcium	27 mg 2 %
Fer	1 mg 7 %



Préparation : 10 minutes / Cuisson : aucune

## Hummus au cumin



Pour 20 personnes (600 g)

- 2 tasses (500 ml) **pois chiches** cuits OU
- 1 conserve de 19 onces (540 ml) de **pois chiches** rincés et égouttés
- 1/3 tasse (75 ml) tahini
- 1 gousse d'ail émincée
- ¼ tasse (50 ml) jus de citron
- 3 c. à table (45 ml) huile de canola
- ½ c. à thé (2 ml) cumin moulu
- 1 c. à thé (5 ml) sel
- 1/3 tasse (75 ml) eau
- ½ c. à thé (2 ml) sauce forte au piment

- 1) À l'aide d'un robot culinaire ou d'un mélangeur, réduire en purée les pois chiches, le tahini, l'ail, le jus de citron, l'huile, le cumin et le sel.
- 2) Ajouter juste assez d'eau pour rendre la purée lisse (jusqu'à 1/3 tasse (75 ml)).
- 3) Ajouter la sauce forte au piment (au goût).
- 4) Servir avec des pointes de pitas grillés ou des croustilles de maïs.

**Suggestion :** ajoutez ½ tasse (125 ml) de haricots noirs à votre salsa pour en augmenter, sans difficulté, la valeur nutritive.



Préparation : 5 minutes / Cuisson : aucune



Préparation : 10 minutes / Cuisson : 20 minutes

## Pizza aux haricots noirs



Donne 8 tranches

1 croûte à pizza mince (diamètre : 30 - 35 cm / 12 - 14 po)

1 ¼ tasse (300 ml) **haricots noirs** cuits

OU

1 conserve de 14 onces (398 ml) **haricots noirs** rincés et égouttés

½ c. à thé (2 ml) sauce au piment épicée

⅔ tasse (150 ml) oignon haché

1 c. à thé (5 ml) cumin

1 c. à thé (5 ml) poudre de chili

1 gousse d'ail émincée

½ tasse (125 ml) salsa

1 tomate en dés

½ paquet de 10 onces (284 g) d'épinards surgelés et hachés, dégelés, égouttés et essorés

2 c. à table (30 ml) persil frais (ou coriandre) haché

½ tasse (125 ml) fromage cheddar râpé

½ tasse (125 ml) fromage Monterey Jack râpé

- 1) Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2) Placer la croûte à pizza sur la plaque de cuisson et mettre au four 5 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit croustillante.
- 3) Écraser les haricots avec une fourchette et mélanger dans un bol moyen avec la sauce épicée, l'oignon, le cumin, la poudre de chili et l'ail.
- 4) Étendre le mélange sur la croûte en laissant une bordure de 2,5 cm (1 po).
- 5) Verser la salsa de façon égale au-dessus du mélange de haricots, y déposer tomate et épinards et garnir de fromage.
- 6) Mettre au four 15 minutes ou jusqu'à ce que la bordure soit dorée. Garnir avec du persil.

Utilisez une croûte à pizza sans gluten pour les régimes sans gluten.

## Trempe rapide



Pour 16 personnes (480 g)

1 conserve de 19 onces (540 ml) **haricots noirs** ou **blancs**

\* rincés et égouttés

½ tasse (125 ml) vinaigrette Ranch, sans matières grasses

½ c. à thé (2 ml) cumin\*\*

2 gousses d'ail

\* Pour une trempe aux lentilles, utilisez des lentilles

\*\* Pour une trempe aux lentilles, utilisez ½ c. à thé de cari en poudre (au lieu du cumin).

- 1) Mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire ou un mélangeur. Mélanger jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- 2) Ajouter juste assez d'eau pour rendre la purée lisse (jusqu'à 1/3 tasse (75 ml)).

Pour un sandwich très nourrissant, tartinez de hummus un pain de blé entier.

Valeur nutritive	Trempe aux haricots		Trempe aux lentilles	
	Pour 2 c. à table (28 g)	% valeur quotidienne	Pour 2 c. à table (28 g)	% valeur quotidienne
Calories	44 kcal		45 kcal	
Protéines	2 g	3 g	0 g	0 %
Lipides	0 g	0 g	0 g	0 %
saturés	0 g	0 g	0 g	0 %
Cholestérol	1 mg	1 mg	0 mg	0 %
Glucides	8 g	3 %	8 g	3 %
Fibres	2 g	8 %	1 g	4 %
Sodium	128 mg	5 %	137 mg	6 %
Potassium	100 mg	3 %	118 mg	3 %
Vitamine C	0 mg	0 %	1 mg	2 %
Folates	37 mcg	17 %	52 mcg	24 %
Calcium	13 mg	1 %	11 mg	1 %
Fer	0 mg	0 %	1 mg	7 %

Valeur nutritive		% valeur quotidienne
Pour 1 tranche		
Calories	279 kcal	
Protéines	15 g	
Lipides	11 g	17 %
saturés	7 g	34 %
Cholestérol	32 mg	11 %
Glucides	31 g	10 %
Fibres	4 g	17 %
Sodium	513 mg	21 %
Potassium	337 mg	10 %
Vitamine C	10 mg	17 %
Folates	100 mcg	45 %
Calcium	293 mg	27 %
Fer	3 mg	16 %



# Salades et accompagnements



Préparation : 25 minutes / Cuisson : aucune

## Salade de pâtes et pois chiches

Pour 13 personnes (1,82 kg)

- 4 tasses (1L) pâtes torsadées cuites rincées et égouttées
- 1 conserve de 19 onces (540 ml) **pois chiches** rincés et égouttés
- 1 ½ tasse (375 ml) céleris hachés
- 1 ½ tasse (375 ml) carottes râpées
- 1 ½ tasse (375 ml) poivrons rouges hachés
- 4 petits oignons verts hachés finement
- ¼ tasse (50 ml) fromage feta émietté
- ⅓ tasse (75 ml) vinaigrette grecque légère

1) Dans un grand bol, mélanger les pâtes, les pois chiches, le céleri, la carotte, le poivron, l'oignon et le fromage feta. Remuer légèrement pour bien mélanger.

2) Ajouter la vinaigrette à votre préparation et remuer pour bien enduire tous les ingrédients. Vous pourrez préparer cette salade un jour à l'avance. Conserver au réfrigérateur, et remuer en ajoutant la vinaigrette avant de servir.

Cette ancienne recette fait peau neuve avec l'ajout des pois chiches. Plus de pique-nique sans salade de pâtes!



Valeur nutritive		
Pour 1 tasse (140 g)		% valeur quotidienne
Calories	149 kcal	
Protéines	5 g	
Lipides	2 g	3 %
saturés	1 g	5 %
Cholestérol	3 mg	1 %
Glucides	27 g	9 %
Fibres	4 g	16 %
Sodium	227 mg	9 %
Potassium	262 mg	7 %
Vitamine C	40 mg	67 %
Folates	103 mcg	47 %
Calcium	52 mg	5 %
Fer	2 mg	14 %



Préparation : 25 minutes / Cuisson : aucune

## Salade grecque de lentilles

Pour 10 personnes (1 kg)

- 1 conserve de 19 onces (540 ml) **lentilles** rincées et égouttées
- ½ tasse (125 ml) olives noires Kalamata
- ½ tasse (125 ml) oignon haché
- 1 ½ tasse (375 ml) tomates cerises, en moitiés
- ½ tasse (125 ml) poivron vert haché
- 1 tasse (250 ml) concombre en dés
- ¼ tasse (50 ml) fromage feta émietté
- ¼ tasse (50 ml) huile d'olive
- ¼ tasse (50 ml) jus de citron
- 1 c. à table (15 ml) origan séché
- ¼ tasse (50 ml) persil frais (ou coriandre) haché



- 1) Dans un grand bol, mettre les lentilles, les olives, l'oignon, les tomates, le poivron, le concombre et le fromage feta.
- 2) Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron et l'origan.
- 3) Verser la vinaigrette sur la salade, ajouter le persil et bien remuer.
- 4) Servir immédiatement ou couvrir et mettre à mariner au réfrigérateur 2 heures.
- 5) Cette salade peut aussi être préparée un jour à l'avance.

Cette salade est une bonne source de fer et une excellente source de folates. Elle est rapide à préparer et offre des saveurs méditerranéennes authentiques.

Valeur nutritive		
Pour 2/3 tasse (100 g)		% valeur quotidienne
Calories	133 kcal	
Protéines	6 g	
Lipides	6 g	9 %
saturés	1 g	5 %
Cholestérol	4 mg	
Sodium	112 mg	5 %
Glucides	15 g	5 %
Fibres	3 g	12 %
Potassium	320 mg	9 %
Vitamine C	14 mg	23 %
Folates	110 mcg	50 %
Calcium	54 mg	5 %
Fer	3 mg	21 %



Préparation : 10 minutes / Cuisson : 1 h



Préparation : 20 minutes / Cuisson : aucune

## Salade d'orge et de légumineuses



Pour 30 personnes (3 kg)

- 1 c. à table (15 ml) huile de canola
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 ½ tasse (375 ml) orge perlée
- 4 tasses (1 L) bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- 1 courgette de taille moyenne, en morceaux
- 2 tasses (500 ml) tomates cerises en moitiés
- 1 conserve de 19 onces (540 ml) pois chiches rincés et égouttés
- 1 conserve de 19 onces (540 ml) lentilles rincées et égouttées
- ¼ c. à thé (2 ml) de sel et ¼ c. à thé (2 ml) de poivre moulu
- 10 brins d'aneth hachés
- ¼ tasse (50 ml) feta émietée (facultatif)

- 1) Dans une grande casserole, faire revenir à feu moyen l'oignon et l'ail dans l'huile de canola durant 2 minutes. Ajouter l'orge perlée et cuire 2 minutes de plus.
- 2) Ajouter le bouillon de légumes et amener à ébullition.
- 3) Couvrir et réduire la chaleur. Laisser mijoter de 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que l'orge ait absorbé presque tout le liquide.
- 4) Ajouter la courgette, les tomates, les pois chiches, les lentilles, le sel et le poivre. Couvrir et laisser cuire 5 minutes additionnelles.
- 5) Ajouter l'aneth. Garnir avec le fromage feta (facultatif).

Cette recette se déguste froide aussi.

### Valeur nutritive

Pour ½ tasse (100 g)		% valeur quotidienne
Calories	87 kcal	
Protéines	4 g	
Lipides	1 g	2 %
saturés	0 g	0 %
Cholestérol	0 mg	0 %
Glucides	16 g	5 %
Fibres	3 g	12 %
Sodium	183 mg	8 %
Potassium	193 mg	6 %
Vitamine C	4 mg	7 %
Folates	47 mcg	21 %
Calcium	18 mg	2 %
Fer	1 mg	7 %

## Salade de maïs, haricots et tomates



Riche en fibres

Pour 10 personnes (1 kg)

- 1 conserve de 19 onces (540 ml) haricots noirs rincés et égouttés
- 2 tasses (500 ml) maïs en grains, surgelé ou en conserve
- ¼ tasse (50 ml) coriandre fraîche hachée
- ¼ tasse (50 ml) jus de lime
- 2 tomates moyennes, en morceaux
- ½ tasse (125 ml) oignon haché
- 1 c. à thé (5 ml) cumin moulu
- ½ c. à thé (2 ml) sel et ½ c. à thé (2 ml) poivre

- 1) Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol et servir.

Pour relever la saveur de la salade, laissez-la au réfrigérateur quelques heures avant de servir. Cette salade contient 5 grammes de fibres alimentaires par portion : imbattable!

### Valeur nutritive

½ tasse (100 g)		% valeur quotidienne
Calories	121 kcal	
Protéines	6 g	
Lipides	1 g	2 %
saturés	0 g	0 %
Cholestérol	0 mg	0 %
Glucides	22 g	7 %
Fibres	5 g	20 %
Sodium	43 mg	2 %
Potassium	346 mg	10 %
Vitamine C	8 mg	13 %
Folates	99 mcg	45 %
Calcium	23 mg	2 %
Fer	2 mg	14 %





Préparation : 25 minutes / Cuisson : 1 h 30 minutes



Préparation : 5 minutes / Cuisson : 10 Minutes

## Méli-mélo de haricots



Riche en fibres

Pour 12 personnes (1,68 kg)

- 1 conserve de 14 onces (398 ml) **fèves au lard** et à la sauce tomate
- 1 conserve de 14 onces (398 ml) **haricots de Lima** rincés et égouttés
- 1 conserve de 14 onces (398 ml) **haricots rouges** rincés et égouttés
- 2 tasses (500 ml) oignons hachés
- 1 tasse (250 ml) poivron vert haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 c. à table (30 ml) huile de canola
- 1 c. à table (15 ml) farine tout usage
- 2 c. à table (30 ml) mélasse
- 1 c. à table (15 ml) sauce soja, teneur réduite en sodium
- ½ c. à thé (2 ml) gingembre moulu
- 1 pincée chili en poudre (facultatif)

- 1) Préchauffer le four à 160 °C (325 °F).
- 2) Dans un plat moyen allant au four, mélanger les trois conserves de haricots. Réserver.
- 3) Dans une grande poêle, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, le poivron et l'ail jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
- 4) Ajouter la farine, puis la mélasse, la sauce soja, le gingembre et le chili (facultatif). Porter à ébullition, verser sur le mélange de haricots et remuer légèrement.
- 5) Couvrir et cuire 1 heure au centre du four.
- 6) Retirer le couvercle et continuer la cuisson pendant 30 minutes supplémentaires, ou jusqu'à épaississement.

Valeur nutritive	
Pour 2/3 tasse (140 g)	% valeur quotidienne
Calories	135 kcal
Protéines	6 g
Lipides	3 g 5 %
saturés	0 g 0 %
Cholestérol	0 mg 0 %
Glucides	24 g 8 %
Fibres	6 g 24 %
Sodium	383 mg 16 %
Potassium	352 mg 10 %
Vitamine C	13 mg 22 %
Folates	46 mcg 21 %
Calcium	42 mg 4 %
Fer	2 mg 14 %

## Haricots pinto frits



Riche en fibres

Pour 3 personnes (450 g)

- 1 c. à table (15 ml) huile canola
- ½ petit oignon haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 c. à thé (5 ml) chili en poudre
- 1 ¾ tasse (425 ml) **haricots pinto** cuits
- OU
- 1 conserve de 14 onces (398 ml) **haricots pinto** rincés et égouttés
- 2/3 tasse (150 ml) bouillon de légumes ou de poulet à faible teneur en sodium
- 1 pincée de sel et de poivre
- ¼ tasse (50 ml) persil ou coriandre frais haché

- 1) Chauffer l'huile d'olive dans une large poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon et laisser cuire 3 minutes.
- 2) Ajouter l'ail, le chili et cuire une minute supplémentaire. Y ajouter les haricots ainsi que le bouillon de poulet, et cuire jusqu'à ce que les haricots soient chauds de l'intérieur, 5 minutes environ.
- 3) Écraser les haricots avec un pétrin ou avec le dos d'une spatule en bois, en ajoutant du bouillon si nécessaire.
- 4) Assaisonner votre mélange de sel et de poivre et ajouter le persil. Servir avec des tortillas de farine ou de maïs. Utiliser comme base d'une trempette superposée.

Valeur nutritive	
Pour 2/3 tasse (150 g)	% valeur quotidienne
Calories	255 kcal
Protéines	14 g
Lipides	6 g 9 %
saturés	1 g 5 %
Cholestérol	0 mg 0 %
Glucides	39 g 13 %
Fibres	13 g 52 %
Sodium	161 mg 7 %
Potassium	700 mg 20 %
Vitamine C	4 mg 7 %
Folates	233 mcg 106 %
Calcium	75 mg 7 %
Fer	3 mg 21 %

**Le saviez-vous?** Les températures froides du Canada sont favorables à la production de légumineuses. Le gel diminue le risque que les plantes développent des maladies et diminuent leur exposition à des insectes nuisibles. Le froid améliore également les conditions d'entreposage.

# Soupes



Préparation : 15 minutes / Cuisson : 15 minutes

## Sauté de courgettes et de pois cassés

Pour 6 personnes (600 g)

- 1 c. à table (15 ml) huile de canola
- 2 oignons verts hachés
- 2 courgettes moyennes en rondelles
- 1 tasse (250 ml) **pois cassés jaunes secs** préparés selon l'emballage
- 2 tomates moyennes en tranches
- 1 tasse (250 ml) cheddar râpé à faible teneur en gras
- 1 oignon rouge en rondelles
- 1 pincée poudre d'ail
- Sauce soja (au goût)
- 1 pincée de poivre



Riche en fibres

- 1) Faire chauffer l'huile dans une grande poêle, à feu moyen.
- 2) Faire revenir les oignons et les courgettes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes. Ajouter les pois cassés cuits. Remuer légèrement.
- 3) Disposer les tomates sur le dessus et parsemer de  $\frac{2}{3}$  de tasse (150 ml) de fromage râpé. Disposer vos rondelles d'oignon sur le dessus et ajouter le reste du fromage.
- 4) Ajouter l'ail en poudre, la sauce soja et le poivre.
- 5) Réduire la température à feu doux, couvrir la poêle et cuire environ 5 minutes. Servir immédiatement.

Valeur nutritive		
Pour $\frac{1}{6}$ recipe (100 g)		% valeur quotidienne
Calories	186 kcal	
Protéines	13 g	
Lipides	6 g	9 %
saturés	3 g	15 %
Cholestérol	11 mg	4 %
Glucides	21 g	7 %
Fibres	4 g	16 %
Sodium	161 mg	7 %
Potassium	550 mg	16 %
Vitamine C	17 mg	28 %
Folates	81 mcg	37 %
Calcium	213 mg	19 %
Fer	1 mg	7 %



Préparation : 30 minutes / Cuisson : 1 h 15 minutes

## Soupe à la betterave et aux haricots



Donne 24 tasses (6 litres)

- 3 c. à table (45 ml) huile de canola
  - 1 gros oignon haché
  - 1 gousse d'ail émincée
  - 2 carottes en dés
  - 3 branches de céleri en dés
  - 3 tasses (750 ml) chou vert haché
  - 3 tasses (750 ml) betteraves crues, pelées et hachées
  - 10 tasses (2,5 L) bouillon de légumes ou de bœuf à faible teneur en sodium\*
  - 2 tasses (500 ml) **haricots Navy ou blancs secs**, cuits selon les instructions sur l'emballage OU
  - 1 conserve de 19 onces (540 ml) **haricots Navy ou blancs** rincés et égouttés
  - $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) jus de tomate
  - 2 c. à table (30 ml) jus de citron
  - 1 c. à thé (5 ml) poivre
  - 1 bouquet de persil ou 10 brins d'aneth hachés
  - Crème sure ou yogourt à faible teneur en gras (facultatif)
- \*Marque reconnue sans gluten recommandée

- 1) Faire revenir l'oignon et l'ail dans 1 c. à table (15 ml) d'huile, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Réserver.
- 2) Dans une grosse marmite, faire revenir les carottes, le céleri et le chou dans le reste de l'huile (2 c. à table (30 ml)) pendant 3 minutes.
- 3) Ajouter les betteraves et le bouillon.
- 4) Cuire à découvert pendant 1 h ou jusqu'à ce que les betteraves soient légèrement tendres.
- 5) Ajouter l'oignon, l'ail, les haricots, le jus de tomate, le jus de citron, le poivre et le persil (ou l'aneth).
- 6) Porter à ébullition et servir. Garnir de crème sure ou de yogourt avant de servir (facultatif).

Valeur nutritive		
Pour 1 tasse (250 ml)		% valeur quotidienne
Calories	60	
Protéines	3 g	
Lipides	2 g	3 %
saturés	0 g	
Cholestérol	0 mg	
Sodium	357 mg	15 %
Potassium	297 mg	8 %
Glucides	8 g	3 %
Fibres	1 g	4 %
Vitamine C	7 mg	12 %
Folates	43 mcg	20 %
Calcium	33 mg	3 %
Fer	1 mg	7 %

Un savoureux classique de baba!





Préparation : 20 minutes / Cuisson : 1 h

## Soupe-repas de lentilles rouges

Riche en fibres

Donne 16 tasses (4 litres)

- 2 tasses (500 ml) **lentilles rouges** sèches entières
- 1/3 tasse (75 ml) orge perlé
- 10 tasses (2,5 L) bouillon de bœuf à faible teneur en sodium
- 1 lb (450 g) bœuf haché maigre
- 1 gros oignon haché
- 2 carottes en rondelles
- 2 branches de céleri hachées
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 conserve de 28 onces (798 ml) tomates en dés
- 1/2 c. à thé (2 ml) sel
- 1/4 c. à thé (1 ml) poivre
- 1 pincée poivre de Cayenne
- 1 feuille de laurier

- 1) Dans une grosse marmite, mettre les lentilles, l'orge et le bouillon de bœuf. Porter à ébullition, réduire la température et laisser frémer pendant 30 minutes.
- 2) Pendant ce temps, faire revenir le bœuf haché dans une grande poêle, à feu moyen, jusqu'à cuisson complète de la viande.
- 3) Ajouter le bœuf haché cuit ainsi que tous les autres ingrédients dans la marmite.
- 4) Porter à ébullition et laisser ensuite mijoter, en remuant de temps en temps, pendant 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la soupe ait épaissi.
- 5) Retirer la feuille de laurier avant de servir.

Cette soupe peut servir de plat principal. Servir avec des petits pains ou des biscuits chauds.

Valeur nutritive		
Pour 1 tasse (250 ml)		% valeur quotidienne
Calories	189 kcal	
Protéines	17 g	
Lipides	4 g	6 %
saturés	2 g	10 %
Cholestérol	17 mg	5 %
Glucides	23 g	7 %
Fibres	4 g	16 %
Sodium	535 mg	22 %
Potassium	608 mg	17 %
Vitamine C	11 mg	18 %
Folates	128 mcg	58 %
Calcium	53 mg	5 %
Fer	4 mg	28 %



Préparation : 15 minutes / Cuisson : 30 minutes

## Soupe aux pois cassés jaunes



Riche en fibres

Donne 6 tasses (1,5 litres)

- 1 c. à table (15 ml) huile de canola
  - 1/2 tasse (125 ml) oignons hachés
  - 1 1/2 tasse (375 ml) carottes en morceaux
  - 1 tasse (250 ml) jambon en dés
  - 2 1/2 tasses (625 ml) bouillon de légumes à faible teneur en sodium\*
  - 1 1/2 tasse (375 ml) **pois cassés jaunes secs**, préparés selon les instructions sur l'emballage
  - 1 tasse (250 ml) lait
  - 1 pincée de muscade, de sel et de poivre
- \*Marque reconnue sans gluten recommandée

- 1) Dans une grosse marmite, chauffer l'huile. Y ajouter l'oignon et les carottes et faire revenir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le jambon et le faire rissoler jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
- 2) Réduire en purée vos pois cassés jaunes cuits dans un mélangeur ou un robot culinaire, en y ajoutant le bouillon de légumes, 1/2 tasse (125 ml) à la fois pour obtenir une texture lisse.
- 3) Ajouter les pois en purée à la marmite, ainsi que le lait, le reste du bouillon, la muscade, le sel et le poivre. Laisser mijoter pour 5 minutes. Servir.

Faites cuire vos pois un jour, une semaine ou un mois à l'avance. Vous pourrez les congeler jusqu'à l'emploi.

Valeur nutritive		
Pour 1 tasse (250 ml)		% valeur quotidienne
Calories	244 kcal	
Protéines	20 g	
Lipides	6 g	9 %
saturés	1 g	5 %
Cholestérol	29 mg	10 %
Glucides	29 g	10 %
Fibres	4 g	16 %
Sodium	886 mg	37 %
Potassium	713 mg	20 %
Vitamine C	3 mg	5 %
Folates	80 mcg	36 %
Calcium	87 mg	8 %
Fer	2 mg	14 %

**Le saviez-vous?** L'ingestion de légumineuses avec une source de vitamine C permet à l'organisme de mieux absorber le fer contenu dans les aliments.



Préparation : 35 minutes / Cuisson : 1 h 5 minutes

## Soupe-repas de lentilles, épinards et pommes de terre



Richie  
en fibres

Donne 9 tasses (2,25 litres)

- 1 tasse (250 ml) **lentilles vertes sèches**
- 2 ½ tasses (625 ml) eau
- 2 c. à table (30 ml) huile de canola
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 oignons moyens hachés
- 6 tasses (1,5 L) bouillon de légumes ou de poulet à faible teneur en sodium
- ½ tasse (125 ml) persil frais haché
- 4 tasses (1 L) épinards frais hachés
- 2 pommes de terre moyennes en dés
- 1 pincée de sel et de poivre
- ¼ tasse (50 ml) jus de citron
- \*Marque reconnue sans gluten recommandée

- 1) Dans une casserole moyenne, porter à ébullition l'eau et les lentilles.
- 2) Réduire la température et laisser mijoter 30 minutes.
- 3) Égoutter le surplus de liquide et réserver les lentilles.
- 4) Dans une grande poêle, faire revenir l'ail et les oignons dans l'huile de canola, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 5) Ajouter le bouillon de légumes, les lentilles, le persil, les épinards et les pommes de terre au mélange.
- 6) Cuire environ 1 h, jusqu'à ce que les pommes de terre et les lentilles soient tendres.
- 7) Ajouter le jus de citron et servir.

Servir bien chaud les jours de grand froid.

### Valeur nutritive

	Pour 1 tasse (250 ml)	% valeur quotidienne
Calories	149 kcal	
Protéines	1 g	
Lipides	4 g	6 %
saturés	0 g	0 %
Cholestérol	0 mg	0 %
Glucides	21 g	7 %
Fibres	4 g	16 %
Sodium	451 mg	19 %
Potassium	587 mg	17 %
Vitamine C	20 mg	33 %
Folates	144 mcg	65 %
Calcium	53 mg	5 %
Fer	3 mg	21 %



Préparation : 25 minutes / Cuisson : 40 minutes

## Soupe minestrone magnifique

Donne 24 tasses (6 litres)

- 2 tasses (500 ml) pâtes courtes (au choix)
- 2 c. à table (30 ml) huile de canola
- 6 gousses d'ail émincées
- 2 grosses carottes en morceaux
- 3 branches de céleri en morceaux
- 1 gros oignon en morceau
- 1 c. à table (15 ml) thym finement haché
- 1 feuille de laurier
- 1 conserve de 19 onces (540 ml) **haricots blancs** ou **Great Northern** rincés et égouttés
- 1 conserve de 19 onces (540 ml) **haricots rouges** rincés et égouttés
- 1 conserve de 19 onces (540 ml) **pois chiches** rincés et égouttés
- 1 conserve de 19 onces (540 ml) tomates en dés
- 1 tasse (250 ml) chou vert haché
- 2 courgettes moyennes en morceaux
- 8 tasses (2 L) bouillon de légumes ou de poulet à faible teneur en sodium
- 1 c. à table (15 ml) poivre



- 1) Cuire les pâtes al dente, selon les instructions de l'emballage. Égoutter et mélanger à 1 c. à table (15 ml) d'huile canola. Réserver.
- 2) Dans une grande poêle, chauffer le restant de l'huile à feu élevé. Ajouter l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- 3) Réduire la température à médium et ajouter les carottes, le céleri et l'oignon. Cuire jusqu'à tendreté, 10 minutes environ, en brassant souvent le mélange.
- 4) Ajouter le thym et la feuille de laurier et augmenter la température.
- 5) Ajouter les haricots blancs et rouges, les pois chiches, les tomates, le chou vert, les courgettes et le bouillon, puis porter à ébullition.
- 6) Réduire la température et laisser mijoter de 15 à 20 minutes, en retirant l'écume qui se forme.
- 7) Ajouter le poivre, retirer la feuille de laurier et ajouter les pâtes. Servir.

### Valeur nutritive

	Pour 1 tasse (250 ml)	% valeur quotidienne
Calories	128 kcal	
Protéines	5 g	
Lipides	2 g	3 %
saturés	0 g	0 %
Cholestérol	0 mg	0 %
Glucides	23 g	8 %
Fibres	5 g	20 %
Sodium	457 mg	19 %
Potassium	389 mg	11 %
Vitamine C	10 mg	17 %
Folates	59 mcg	27 %
Calcium	48 mg	4 %
Fer	2 mg	14 %

N'hésitez pas à mettre plus de légumineuses ou à remplacer les légumes par ceux que vous avez sous la main.

# Plats principaux



Préparation : 30 minutes / Cuisson : 35 minutes

## Ragoût de poulet et pois chiches

Riche en fibres

Donne 6 litres

- 1 c. à table (15 ml) huile de canola
- 2 branches de céleri hachées
- 2 carottes en dés
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 4 tasses (1 L) bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 3 tasses (750 ml) sauce bolognaise ou sauce tomate
- 1 conserve de 19 onces (540 ml) **pois chiches** rincés et égouttés
- 1 conserve de 19 onces (540 ml) **haricots blancs** rincés et égouttés
- 1 ½ tasse (375 ml) pâtes en tubes, courtes (tubetti)
- ½ c. à thé (2 ml) poivre
- 8 cuisses de poulet désossées, sans peau, en cubes (1.25 cm / ½ po)
- ½ tasse (125 ml) fromage parmesan frais râpé

- 1) Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à température moyenne. Ajouter le céleri, les carottes et l'oignon et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 2) Ajouter l'ail et cuire 1 minute supplémentaire, en remuant constamment.
- 3) Ajouter le bouillon de poulet, la sauce tomate, les pois chiches, les haricots, les pâtes (non cuites) et le poivre, et porter à ébullition.
- 4) Réduire la température à bas-moyen et laisser mijoter jusqu'à ce que les pâtes soient tendres, de 10 à 12 minutes.
- 5) Ajouter le poulet, que vous aurez préalablement coupé en morceaux de 1 cm, et cuire de 5 à 8 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
- 6) Garnir de fromage parmesan râpé et servir aussitôt.

Pour réduire les quantités, diminuer de moitié les ingrédients ou congeler le restant pour un repas rapide.

Valeur nutritive		
Pour 1 tasse (250 g)		% valeur quotidienne
Calories	170 kcal	
Protéines	10 g	
Lipides	4 g	6 %
saturés	1 g	5 %
Cholestérol	18 mg	6 %
Glucides	23 g	8 %
Fibres	4 g	16 %
Sodium	544 mg	23 %
Potassium	404 mg	12 %
Vitamine C	4 mg	7 %
Folates	46 mcg	21 %
Calcium	70 mg	6 %
Fer	2 mg	14 %



Préparation : 15 minutes / Cuisson : 20 minutes

## Hamburgers de haricots noirs

Riche en fibres

Pour 4 personnes (1 kg)

- 1 conserve de 19 onces (540 ml) **haricots noirs** rincés et égouttés
- 1 tasse (250 ml) riz brun cuit
- 1 petit oignon haché
- 2 petits oignons verts hachés
- ½ c. à thé (2 ml) sauce Tabasco (facultatif)
- 1 œuf
- ¼ tasse (50 ml) chapelure
- 6 c. à table (90 ml) salsa
- 4 pains à hamburger
- ¼ tasse (50 ml) yogourt nature à faible teneur en gras
- 4 feuilles de laitue romaine
- 1 avocat en tranches (facultatif)

- 1) Dans un grand bol, écraser grossièrement les haricots noirs avec un pilon ou une fourchette.
- 2) Ajouter le riz, cuit, l'oignon, la sauce Tabasco (facultatif), l'œuf, la chapelure et 2 c. à table (30 ml) de salsa. Bien mélanger.
- 3) Séparer en 4 portions et former des galettes de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur.
- 4) Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 5) Dans une poêle antiadhésive, faire cuire à feu moyen les galettes, de 4 à 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
- 6) Déposer sur une plaque antiadhésive et mettre au four pour 10 minutes.
- 7) Dans un petit bol, mélanger le reste de la salsa (4 c. à table, 60 ml) et le yogourt.
- 8) Garnir les hamburgers de laitue, d'une tranche d'avocat (facultatif) et de la sauce salsa/yogourt. Servir.

Valeur nutritive		
1 hamburger garni (250 g)		% valeur quotidienne
Calories	372 kcal	
Protéines	18 g	
Lipides	5 g	8 %
saturés	1 g	5 %
Cholestérol	47 mg	16 %
Glucides	65 g	22 %
Fibres	10 g	40 %
Sodium	429 mg	18 %
Potassium	617 mg	16 %
Vitamine C	7 mg	12 %
Folates	259 mcg	118 %
Calcium	152 mg	14 %
Fer	5 mg	35 %

**Le saviez-vous?** Les Égyptiens de l'Antiquité avaient constaté que les lentilles rendaient les enfants plus éveillés, meilleurs à l'école et de meilleure humeur.





Préparation : 1 h / Cuisson : 1 h 30 minutes

## Pérogies facile

Riche en fibres

Pour 8 personnes (2 kg)

- 1 c. à table (15 ml) huile végétale
- 1 ½ tasse (375 ml) purée de pommes de terre
- 1 ½ tasse (375 ml) purée de **haricots blancs, Pinto ou Great Northern**
- 1 tasse (250 ml) fromage cheddar à faible teneur en gras
- 2 tasses (500 ml) fromage cottage, 1 % MG
- ¼ tasse (50 ml) oignon vert haché
- 1 œuf battu
- ¼ c. à thé (1 ml) sel
- ½ c. à thé (2 ml) poivre moulu
- 4 tasses (1 L) épinards frais hachés
- 9 pâtes à lasagne cuites
- 1 ½ tasse (375 ml) oignons en cubes
- ¼ tasse (50 ml) margarine molle
- ¼ lb (114 g) bacons croustillant en miettes

- 1) Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2) Badigeonner d'huile végétale un plat (23 x 33 cm / 9 x 13 po) allant au four.
- 3) Dans un bol, mélanger les pommes de terre, la purée de haricots et le fromage cheddar. Dans un autre bol, mélanger le fromage cottage, les échalotes, l'œuf, le sel et le poivre. Ajouter les épinards et bien mélanger.
- 4) Disposer les lasagnes dans le fond du plat. Étaler le mélange de haricots sur la première couche de lasagnes et couvrir d'une nouvelle couche de lasagnes. Étaler le mélange de fromage cottage sur la deuxième couche de lasagnes. Couvrir avec le restant des pâtes.
- 5) Dans une poêle, faire revenir les oignons dans la margarine jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Retirer du feu et étaler sur la lasagne.
- 6) Couvrir d'une feuille d'aluminium et cuire au four sur la grille centrale pendant 1 heure et quart.
- 7) Retirer du four et garnir de bacon. Continuer la cuisson au four sans le papier d'aluminium pendant 5 minutes.
- 8) Laisser refroidir à couvert pendant 10 minutes et servir. Bon appétit!

Valeur nutritive	
Pour 1/8 de recette (250 g)	% valeur quotidienne
Calories	425 kcal
Protéines	26 g
Lipides	15 g 23 %
saturés	4 g 20 %
Cholestérol	45 mg 15 %
Glucides	47 g 16 %
Fibres	5 g 20 %
Sodium	762 mg 32 %
Potassium	714 mg 20 %
Vitamine C	11 mg 18 %
Folate	95 mcg 43 %
Calcium	162 mg 15 %
Fer	2 mg 14 %



Préparation : 20 minutes / Cuisson : 25 minutes

## Chili maison

Pour 16 personnes (4 kg)

- 1 lb (450 g) bœuf haché maigre
- 1 c. à table (15 ml) huile de canola
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 tasses (500 ml) oignons hachés
- 1 poivron vert épépiné haché
- 2 branches de céleri hachées
- 1 conserve de 7 ½ onces (213 ml) sauce tomate
- 1 conserve de 28 onces (796 ml) tomates en moitiés
- 1 c. à table (15 ml) poudre de chili
- 1 c. à thé (5 ml) sauce Worcestershire\*
- 4 tasses (1 L) **haricots rouges** cuits
- OU
- 2 conserves de 19 onces (540 ml x 2) **haricots rouges** rincés et égouttés
- 1 c. à table (15 ml) jus de citron
- 1 pincée de sel et de poivre
- \*Marque reconnue sans gluten recommandée

- 1) Dans la poêle, faire cuire le bœuf haché. Réserver.
- 2) Dans une casserole moyenne, chauffer l'huile et faire revenir l'ail, l'oignon, le poivron et le céleri environ 5 minutes.
- 3) Ajouter la viande hachée, la sauce tomate, les tomates, le chili et la sauce Worcestershire. Laisser mijoter 10 minutes.
- 4) Ajouter les haricots rouges.
- 5) Porter à ébullition et ajouter le jus de citron, le sel et le poivre. Servir immédiatement. Régalez-vous!

Valeur nutritive	
Pour 1 tasse (250 g)	% valeur quotidienne
Calories	167 kcal
Protéines	13 g
Lipides	6 g 8 %
saturés	2 g 5 %
Cholestérol	28 mg 16 %
Glucides	16 g 22 %
Fibres	6 g 24 %
Sodium	431 mg 18 %
Potassium	504 mg 16 %
Vitamine C	19 mg 12 %
Folate	50 mcg 118 %
Calcium	52 mg 14 %
Iron	3 mg 35 %



Riche en fibres

# Pour la mijoteuse



Préparation : 25 minutes / Cuisson : 1 h 5 minutes

## Lasagne aux haricots

Riche en fibres

Pour 8 personnes (1,8 kilo)

2 tasses (500 ml) **haricots rouges** cuits  
OU

1 conserve de 19 onces (540 ml) **haricots rouges** rincés et égouttés

½ lb (225 g) bœuf haché maigre

1 oignon haché

1 gousse d'ail émincée

1 conserve de 13 onces (369 ml) pâte de tomate

3 tasses (750 ml) eau

1 c. à thé (5 ml) basilic séché

½ c. à thé (2 ml) thym moulu

½ c. à thé (2 ml) origan moulu

½ c. à thé (2 ml) sel et de poivre

1 œuf légèrement battu

2 tasses (500 ml) fromage cottage, 1 % MG

8 pâtes à lasagne précuites ou pâtes sèches, prêtes à aller au four

2 tasses (500 ml) fromage mozzarella partiellement écrémée, râpée

- 1) Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2) Mettre en purée 1 ½ tasse (375 ml) de haricots rouges.
- 3) Dans une grande poêle antiadhésive, faire cuire le bœuf haché, l'oignon et l'ail à feu moyen, environ 6 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf n'ait plus sa couleur rose et que les oignons soient devenus translucides.
- 4) Enlever l'excédent de jus de cuisson à l'aide d'une cuillère.
- 5) Ajouter la purée de haricots, les haricots entiers, la pâte de tomate, l'eau, le basilic, le thym et l'origan. Porter à ébullition, réduire la température et laisser mijoter jusqu'à réduction du volume de la sauce – 15 minutes environ. Saler et poivrer.
- 6) Dans un bol de taille moyenne, bien mélanger l'œuf et le fromage cottage. Réserver.
- 7) Dans un plat de 9 x 13 po (22 cm x 33 cm) allant au four, étaler 1 ½ tasse (375 ml) de sauce (réserver une tasse de sauce).
- 8) Déposer 4 pâtes de lasagne sur la sauce et recouvrir de nouveau de sauce. Ajouter la moitié de votre mélange d'œuf et fromage cottage. Recouvrir ensuite de la moitié de la mozzarella râpée.
- 9) Répéter avec 4 pâtes de lasagne, mélange œuf-fromage et mozzarella râpée.
- 10) Mettre au four environ 40 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes de lasagne soient souples. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Ajouter des haricots à votre lasagne augmente l'apport en fibres.

### Valeur nutritive

Pour 1/8 de la recette (225 g)		% valeur quotidienne
Calories	450 kcal	
Protéines	35 g	
Lipides	14 g	22 %
saturés	7 g	35 %
Cholestérol	74 mg	25 %
Glucides	48 g	16 %
Fibres	8 g	32 %
Sodium	905 mg	38 %
Potassium	934 mg	27 %
Vitamine C	12 mg	20 %
Folate	68 mcg	31 %
Calcium	327 mg	30 %
Fer	4 mg	28 %



Préparation : 30 minutes /

Cuisson : de 10 à 12 heures à feu doux et de 6 à 8 heures à feu vif

## Cassoulet de poulet

Pour 8 personnes (2 kilos)

1 tasse (250 ml) **petits haricots blancs**, trempés d'après

les instructions sur l'emballage

1 conserve de 10 onces (284 ml) jus de tomate

1 conserve de 28 onces (796 ml) tomates en moitiés

1 c. à table (15 ml) sauce Worcestershire\*

1 c. à thé (5 ml) bouillon de bœuf ou de poulet\*

½ c. à thé (2 ml) basilic en poudre

½ c. à thé (2 ml) origan

½ c. à thé (2 ml) paprika

½ tasse (125 ml) carottes hachées

½ tasse (125 ml) céleri haché

½ tasse (125 ml) oignon haché

8 cuisses de poulet non désossées, sans la peau

1 moyen saucisson polonais cuit, en cubes (facultatif)

\*Marque reconnue sans gluten recommandée

- 1) Faire bouillir les haricots de 10 à 12 minutes. Égoutter et réserver.
- 2) Dans un bol de taille moyenne, mélanger les haricots, le jus de tomate, les tomates, la sauce Worcestershire, le bouillon, le basilic, l'origan et le paprika.
- 3) Dans une mijoteuse de 4 litres, mettre les carottes, le céleri et l'oignon. Ajouter le poulet et le saucisson sur les légumes. Verser la préparation de haricots sur le poulet et le saucisson.
- 4) Couvrir et cuire à feu doux de 10 à 12 heures ou à feu vif de 6 à 8 heures. Servir.

Pour un repas équilibré et complet, servir avec du riz brun et des fruits pour le dessert.



Riche en fibres

### Valeur nutritive

Pour 1 tasse (250 g)		% valeur quotidienne
Calories	278 kcal	
Protéines	29 g	
Lipides	7 g	11 %
saturés	0 g	0 %
Cholestérol	67 mg	22 %
Glucides	25 g	8 %
Fibres	6 g	24 %
Sodium	437 mg	18 %
Potassium	680 mg	19 %
Vitamine C	20 mg	33 %
Folate	122 mcg	55 %
Calcium	89 mg	8 %
Fer	3 mg	21 %

**Suggestion** : pour savoir à quel moment les haricots trempés sont prêts à faire cuire, il faut en couper un en deux; si le centre est opaque, c'est qu'ils sont prêts à faire cuire!





Préparation : 20 minutes / Cuisson : de 6 à 7 heures à feu vif

Préparation : 20 minutes /  
Cuisson : de 6 à 8 heures à feu doux ou 4 heures à feu vif

## Mijoté aux pois cassés et saucisses fumées



Donne 8 tasses (2 L)

- 8 tasses (2 L) bouillon de poulet à faible teneur en sodium\*
- 1 lb (450 g) pois cassés jaunes rincés
- 1 lb (450 g) saucisses fumées en dés\*
- 1 ½ tasse (375 ml) carottes hachées
- 1 tasse (250 ml) céleri haché
- 2 pommes de terre moyennes pelées et en morceaux
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- ½ c. à thé (2 ml) origan en poudre
- 2 feuilles de laurier
- \*Marque reconnue sans gluten recommandée

- 1) Dans une mijoteuse de 5 pintes (4,73 L), mélanger tous les ingrédients.
- 2) Couvrir et laisser cuire de 6 à 7 heures à feu vif. Retirer les feuilles de laurier avant de servir. Régalez-vous!

Facile à préparer avant d'aller travailler. Un repas savoureux vous attendra au retour à la maison.

Valeur nutritive		
Pour 1 tasse (250 ml)		% valeur quotidienne
Calories	290 kcal	
Protéines	17 g	
Lipides	11 g	17 %
saturés	4 g	20 %
Cholestérol	27 mg	9 %
Glucides	33 g	11 %
Fibres	4 g	16 %
Sodium	737 mg	31 %
Potassium	806 mg	23 %
Vitamine C	9 mg	15 %
Folates	124 mcg	56 %
Calcium	55 mg	5 %
Fer	3 mg	21 %

## Chili mexicain



Pour 14 personnes (3,5 kilos)

- 1 lb (450 g) bœuf haché maigre
- 1 petit oignon haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 conserve de 28 onces (796 ml) tomates en dés
- 1 ½ tasse (375 ml) salsa épaisse
- 1 conserve de 12 onces (341 ml) maïs en grains, égouttés
- 1 conserve de 19 onces (540 ml) haricots noirs rincés et égouttés
- ¼ tasse (50 ml) coriandre fraîche hachée
- 4 oignons verts hachés
- 1 ½ tasse (375 ml) sauce tomate
- 1 pincée de sel et de poivre
- 1 c. à thé (5 ml) cumin moulu

- 1) Dans une poêle de taille moyenne, cuire le bœuf haché, l'oignon et l'ail à feu moyen, jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée. Retirer l'excès de liquide.
- 2) Transférer la viande dans la mijoteuse. Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger.
- 3) Cuire à feu doux de 6 à 8 heures ou à feu vif de 3 à 4 heures.

Valeur nutritive		
Pour 1 tasse (250 ml)		% valeur quotidienne
Calories	188 kcal	
Protéines	14 g	
Lipides	6 g	9 %
saturés	2 g	10 %
Cholestérol	29 mg	10 %
Glucides	21 g	7 %
Fibres	5 g	20 %
Sodium	601 mg	25 %
Potassium	533 mg	15 %
Vitamine C	13 mg	22 %
Folates	85 mcg	39 %
Calcium	51 mg	5 %
Fer	3 mg	21 %



# Desserts et pâtisseries



Préparation : 20 minutes / Cuisson : 15 minutes

## Biscuits à l'avoine, aux légumineuses et au chocolat

Donne 24 biscuits (360 grammes)



- ½ tasse (125 ml) **haricots Navy en conserve**, rincés et égouttés OU
- ½ tasse (125 ml) **lentilles en conserve**, rincés et égouttées
- 1 œuf
- 2 c. à table (30 ml) huile de canola
- ¾ de tasse (175 ml) cassonade bien tassée
- 1 c. à table (15 ml) extrait de vanille
- ½ tasse (125 ml) pépites de chocolat mi-sucré ou raisins secs
- 1 ½ tasse (325 ml) flocons d'avoine aplatis
- ¾ tasse (175 ml) farine de blé entier
- ½ c. à table (8 ml) bicarbonate de soude

- 1) Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2) Recouvrir une plaque de cuisson de papier parchemin ou huiler légèrement.
- 3) Réduire en purée les lentilles (ou les haricots blancs) et l'œuf au mélangeur.
- 4) Dans un bol de taille moyenne, battre ensemble l'huile de canola, la cassonade et la vanille à l'aide d'un batteur électrique.
- 5) Ajouter la purée de légumineuses et continuer de battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- 6) Ajouter les pépites de chocolat (ou les raisins secs), les flocons d'avoine et mélanger à la cuillère.
- 7) Passer la farine et le bicarbonate de soude au tamis et ajouter en petites quantités au mélange pour obtenir une pâte homogène.
- 8) À l'aide d'une cuillère à thé, déposer la pâte à biscuits en laissant un espace de 2 po (5 cm) entre les biscuits. Aplatis légèrement la pâte.
- 9) Mettre au four 15 minutes.

Le papier parchemin permet aux aliments de ne pas coller.

Valeur nutritive		
Pour 1 biscuit (15 g)		% valeur quotidienne
Calories	124 kcal	
Protéines	3 g	
Lipides	3 g	5 %
saturés	1 g	
Cholestérol	8 mg	
Glucides	21 g	7 %
Fibres	2 g	8 %
Sodium	55 mg	2 %
Potassium	98 mg	3 %
Vitamine C	0 mg	0 %
Folates	10 mcg	5 %
Calcium	18 mg	2 %
Fer	1 mg	7 %



Préparation : 15 minutes / Cuisson : 25 minutes

## Muffins orange et canneberges

Donne 12 muffins (660 g)



- 2 tasses (500 ml) farine tout usage
- 1 ½ c. à table (8 ml) bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- ½ tasse (125 ml) margarine fondue (ou beurre), sans sel
- ¾ tasse (175 ml) sucre blanc
- 2 œufs
- 1 tasse (250 ml) **purée de lentilles**
- ¾ tasse (175 ml) jus d'orange
- Le zeste d'une orange entière
- 1 ¼ tasse (300 ml) canneberges entières congelées

- 1) Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Préparer vos moules en les graissant, en y vaporisant de l'huile ou en les doublant de papier ciré.
- 2) Dans un bol de taille moyenne, mélanger la farine, le bicarbonate de soude et le sel.
- 3) Dans un bol de préparation, mélanger la matière grasse : beurre ou margarine, au choix, le sucre et les oeufs. Ajouter la purée de lentilles, le jus d'orange et le zeste.
- 4) Incorporer les ingrédients secs jusqu'à ce qu'ils soient à peine mélangés à votre préparation et ajouter les canneberges.
- 5) À la cuillère, remplir vos moules aux trois quarts de la hauteur. Mettre au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au milieu en ressorte sec.

Valeur nutritive		
Pour 1 muffin (55 g)		% valeur quotidienne
Calories	251 kcal	
Protéines	5 g	
Lipides	9 g	14 %
saturés	1 g	5 %
Cholestérol	31 mg	10 %
Glucides	37 g	12 %
Fibres	2 g	8 %
Sodium	47 mg	2 %
Potassium	154 mg	4 %
Vitamine C	9 mg	15 %
Folates	11 mcg	5 %
Calcium	18 mg	2 %
Fer	2 mg	14 %

L'amertume des canneberges et le léger arôme de l'orange : une savoureuse façon d'augmenter votre apport en fibres.



Préparation : 15 minutes / Cuisson : 30 minutes

## Barres de céréales aux lentilles



Donne 35 barres de céréales

- $\frac{2}{3}$  tasse (150 ml) noix de coco râpée
- 2 tasses (500 ml) flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1 tasse (250 ml) cassonade, légèrement tassée
- $\frac{1}{3}$  tasse (75 ml) son granulé
- $\frac{1}{2}$  c. à thé (2 ml) cannelle
- $\frac{3}{4}$  tasse (175 ml) **purée de lentilles**
- $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) huile de canola
- 1 œuf battu
- $\frac{1}{2}$  c. à thé (2 ml) extrait de vanille
- $\frac{1}{4}$  tasse (50 ml) pépites de chocolat mi-sucré fondues

- 1) Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2) Dans un bol de taille moyenne, mélanger la noix de coco, l'avoine, la cassonade, le son et la cannelle.
- 3) Ajouter la purée de lentilles, l'huile, l'œuf et la vanille. Mélanger jusqu'à ce que les ingrédients secs soient humectés.
- 4) Étaler sur une plaque à cuisson mesurant 25 x 40 cm (10  $\frac{1}{2}$  x 16 po). Cuire une demi-heure ou jusqu'à ce que les barres soient légèrement dorées. Pendant que les barres sont encore chaudes, les arroser de chocolat fondu et découper en 35 barres.

Les enfants ne devineront jamais l'ingrédient secret de ce délice si bon pour la santé.

Valeur nutritive		
Pour 1 barre (30 g)		% valeur quotidienne
Calories	137 kcal	
Protéines	3 g	
Lipides	6 g	9 %
saturés	2 g	10 %
Cholestérol	5 mg	2 %
Glucides	19 g	6 %
Fibres	3 g	12 %
Sodium	19 mg	1 %
Potassium	123 mg	4 %
Vitamine C	0 mg	0 %
Folates	18 mcg	8 %
Calcium	17 mg	2 %
Fer	1 mg	7 %



Préparation : 20 minutes / Cuisson : 12 minutes

## Biscuits aux pépites de chocolat (sans gluten)



Donne 48 biscuits (360 g)

- 1 tasse (250 ml) **farine de haricots noirs** ou **farine de haricots entiers**
- $\frac{1}{2}$  c. à thé (2 ml) bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) margarine molle sans sel
- $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) sucre blanc
- $\frac{1}{4}$  tasse (50 ml) cassonade tassée
- 1 œuf
- 1 c. à thé (5 ml) extrait de vanille
- 1 tasse (250 ml) pépites de chocolat mi-amer

- 1) Placer la grille de cuisson dans le milieu du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2) Dans un petit bol, mélanger la farine de haricots, le bicarbonate de soude et le sel.
- 3) Dans un bol à mélanger, crémér la margarine avec le sucre et la cassonade. Y ajouter l'œuf et la vanille jusqu'à l'obtention d'une mousse légère et souple.
- 4) Ajouter les ingrédients secs, mélanger et incorporer les pépites de chocolat.
- 5) Déposer à la petite cuillère votre préparation sur la plaque de cuisson antiadhésive en laissant un espace de 2 po (5 cm) entre les biscuits. Cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Adapté de Currie, V. & Spicer, K. (1993). Full of Beans. Mighton House p.170.

Quand vous utiliserez de la farine de haricots, elle vous paraîtra plus collante.

Valeur nutritive		
Pour 2 biscuits (15 g)		% valeur quotidienne
Calories	133 kcal	
Protéines	2 g	
Lipides	7 g	11 %
saturés	2 g	10 %
Cholestérol	8 mg	3 %
Glucides	16 g	5 %
Fibres	1 g	4 %
Sodium	44 mg	2 %
Potassium	87 mg	2 %
Vitamine C	0 mg	0 %
Folates	24 mcg	1 %
Calcium	14 mg	1 %
Fer	1 mg	7 %

## Renseignements nutritifs

Haricots, pois, lentilles et pois chiches sont très nourrissants. Les graphiques ci-dessous comparent le haricot noir à d'autres aliments courants en termes de calories, de fibres, de folates et de fer. Le haricot noir sert ici de référence au rendement nutritionnel moyen des légumineuses.

Selon les recommandations de Santé Canada, les légumineuses comportent :

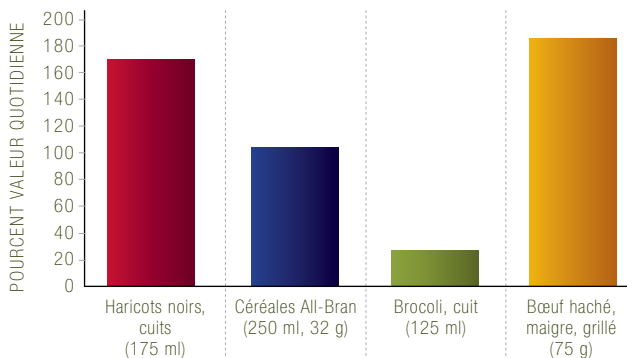
- une source très élevée de fibres
- une bonne source de fer
- une excellente source de folates
- peu de matières grasses
- aucun gras trans, gras saturés ou cholestérol



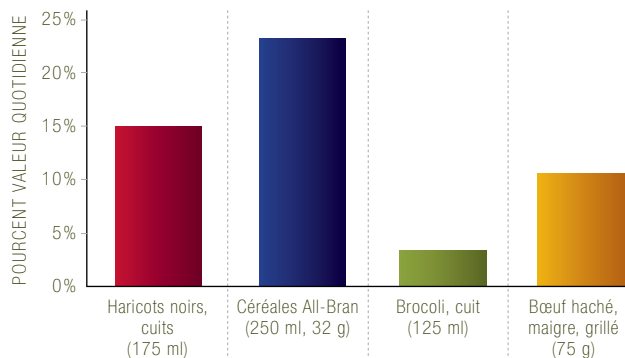
Les légumineuses sont une excellente source de manganèse et de magnésium, et une bonne source de phosphore, de potassium et de zinc.

Pour apprendre plus au sujet de la composition nutritive des légumineuses, visitez le [www.pulsecanada.com](http://www.pulsecanada.com).

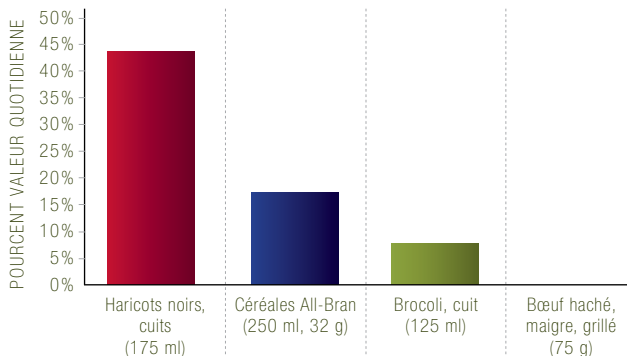
### Calories



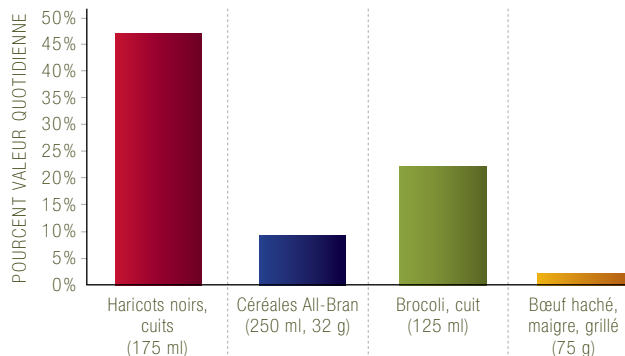
### Fer



### Fibre



### Folates



Les portions sont celles du Guide alimentaire canadien (2007) : [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

**Le saviez-vous?** Le % de la valeur quotidienne (% VQ) est un repère qui sert à évaluer le contenu nutritif des aliments, facilement et rapidement. Le % VQ indique la quantité d'un élément nutritif d'une portion par rapport à l'apport quotidien recommandé pour les Canadiens de 2 ans et plus, basé sur un régime de 2 000 calories par jour.



Pulse Canada est l'association nationale qui représente les producteurs et les transformateurs de légumineuses du Canada ainsi que ceux qui s'occupent de la commercialisation de ces produits. L'association est dirigée et financée par Alberta Pulse Growers Commission, Saskatchewan Pulse Growers, Manitoba Pulse Growers Association, la Commission ontarienne de commercialisation des haricots (Ontario Bean Producers Marketing Board), Ontario Coloured Bean Growers et les transformateurs et les exportateurs de légumineuses qui sont membres de l'Association canadienne des cultures spéciales [Canadian Special Crops Association (CSCA)]. Pulse Canada représente ses membres pour débattre nationalement et internationalement des questions touchant l'industrie des légumineuses. Leurs domaines d'intérêts sont, entre autres, l'accès au marché et le transport, ainsi que le positionnement des légumineuses comme ingrédient fondamental d'une alimentation plus saine et d'un développement durable. Parmi les membres de Pulse Canada, on retrouve :



L'association The Ontario Coloured Bean Growers représente 450 producteurs ontariens qui cultivent plusieurs types de haricots de couleur comme le haricot rognon, le haricot canneberge, le haricot noir, le haricot

Otebo, le haricot pinto et le haricot adzuki. Son mandat comprend la promotion des produits, l'éducation auprès du consommateur, la recherche en sciences agronomiques et en production, le tout financé par un prélèvement non remboursable sur les produits traités, par tonne de production. Créée en 1986, l'association siège à Mitchell, en Ontario, où elle prend une part active dans les pressions politiques sur les instances gouvernementales provinciales et fédérales afin d'obtenir des programmes dont bénéficient les agriculteurs ontariens. Pour en savoir plus sur l'Ontario Coloured Bean Growers Association, visitez le [www.ontariobeans.on.ca](http://www.ontariobeans.on.ca)



La Commission ontarienne de commercialisation des haricots [Ontario Bean Producers' Marketing Board (OBPMB)] est un organisme à but non lucratif qui représente les intérêts d'environ 1 000 agriculteurs ontariens qui cultivent les petits haricots ronds blancs (vendus habituellement sous le nom de fèves au lard ou haricots en sauce tomate). On cultive des variétés de petits haricots ronds blancs partout en Ontario, de l'extrême sud-ouest – la région Harrow/Windsor à l'autre côté de la province, dans la vallée de l'Outaouais. Les opérations de la commission sont financées par des droits de permis relevés selon la production. Les revenus sont répartis à des endroits stratégiques prioritaires, tels que la recherche, les communications, la promotion et le marketing.

Pour en savoir plus sur l'OBPMB, visitez le [www.ontariobeans.on.ca](http://www.ontariobeans.on.ca)



L'Association manitobaine des producteurs de légumineuses [The Manitoba Pulse Growers Association (MPGA)] représente 3 800 agriculteurs manitobains qui cultivent des haricots, des pois, des lentilles, des pois chiches, des fèvesoles à petits grains et des fèves soja comestibles. L'organisme est financé par une contribution de l'agriculteur de 0,5 % sur la vente de ses cultures.

La mission de la MPGA est d'appuyer les membres pour la production et pour la mise en marché, par la recherche, la défense de leurs intérêts et la création de réseaux avec des partenaires de l'industrie. Le but de la MPGA est d'améliorer la rentabilité des membres en élargissant l'accès au marché, en offrant de la direction et une place importante à la recherche et au développement, en plus de représenter les producteurs de légumineuses du Manitoba auprès de certaines instances gouvernementales et lorsqu'il s'agit de politiques de l'industrie qui affectent le retour sur les ventes des producteurs de légumineuses.

Pour en savoir plus sur la MPGA, visitez le [www.manitobapulse.ca](http://www.manitobapulse.ca)

Ce dépliant a été vérifié par les nutritionnistes, membres du Groupe Harmonie Santé

**Pulse Canada**  
1212-220 Portage Avenue  
Winnipeg, Manitoba,  
Canada R3C 0A5  
Téléphone : 204-925-4455  
Télécopieur : 204-925-4454  
Courriel : [office@pulsecanada.com](mailto:office@pulsecanada.com)  
Web : [www.pulsecanada.com](http://www.pulsecanada.com)



Agriculture et  
Agroalimentaire Canada

Agriculture and  
Agri-Food Canada

Ce matériel a été conçu grâce au Fonds Agri-flexibilité offert par Agriculture et agroalimentaire Canada, dans le cadre du Plan d'action économique du Canada.



L'association Saskatchewan Pulse Growers représente plus de 18 000 agriculteurs de la Saskatchewan qui cultivent des légumineuses. La SPG est responsable des agriculteurs et finance ses opérations par des

prélèvements obligatoires sur les produits traités. Les membres de son conseil d'administration, sept producteurs de légumineuses, sont élus par les producteurs. Son mandat, qui est prescrit par la loi, vise à bâtir une industrie de légumineuses prospère en Saskatchewan. La SPG investit dans la recherche et le développement des marchés et encourage la croissance, le succès et l'innovation par le leadership, la collaboration et le support. Aujourd'hui, le cœur de l'industrie des légumineuses canadienne est en Saskatchewan. La Saskatchewan produit 99 % de la récolte de lentilles, 80 % de la récolte de pois et 88 % de la récolte de pois chiches au Canada. Il y a plus de 100 transformateurs de cultures spéciales en Saskatchewan.

Pour en savoir plus sur l'association Saskatchewan Pulse Growers, visitez le [www.saskpulse.com](http://www.saskpulse.com)



Alberta Pulse Growers Commission (APG) représente 4 500 agriculteurs albertains qui cultivent des pois, des haricots, des pois chiches, des lentilles et des fèvesoles à petits grains. C'est un organisme à but non lucratif dicté par les producteurs et financé par un prélèvement remboursable déduit au point de vente des cultures de légumineuses. Sa mission est « d'orienter, d'augmenter la compétitivité, la rentabilité et le renouvellement de la production de légumineuses, en plus de promouvoir les bénéfices des légumineuses sur la santé et l'environnement. » L'industrie des légumineuses en Alberta a pris une importance croissante depuis le début des années quatre-vingt, pour devenir une industrie dans laquelle la production primaire a contribué à deux cent vingt-cinq millions de dollars à l'économie albertaine en 2008.

Pour en savoir plus sur APG, visitez le [www.pulse.ab.ca](http://www.pulse.ab.ca)



CANADIAN SPECIAL  
CROPS ASSOCIATION  
ASSOCIATION CANADIENNE  
DE CULTURES SPÉCIALES

L'Association canadienne des cultures spéciales [The Canadian Special Crops Association (CSCA)] est une association

commerciale nationale qui existe depuis 1987. Elle représente des sociétés impliquées dans la commercialisation de légumineuses et de cultures spéciales canadiennes, telles que les haricots, les pois chiches, les lentilles, les pois, les graines à canaris, le sarrasin, les graines de tournesol et la graine de moutarde. La CSCA comprend présentement plus de 110 membres, des grandes multinationales aux transformateurs opérant une seule usine. Ensemble, ils représentent plus de 85 % des légumineuses et des cultures spéciales produites au Canada.

Pour en savoir plus sur la CSCA, visitez le [www.specialcrops.mb.ca](http://www.specialcrops.mb.ca)

Pour en savoir plus sur Pulse Canada, visitez notre site Web au [www.pulsecanada.com](http://www.pulsecanada.com)

