



## Atelier Cocagne Alimen'Terre Végétaliser l'assiette

### VEGETALISER L'ASSIETTE. C'EST QUOI ?

- Diversifier nos assiettes
- Redécouvrir plus de végétaux : légumes, fruits, légumineuses, céréales, fruits à coques, graines et huiles végétales
- Manger certains légumes et fruits crus, pour un apport en vitamines et minéraux
- Un choix des apports en protéines : consommer plus souvent des protéines végétales (combinaison de céréales et légumineuses), consommer des protéines animales (viande, poisson, produits laitiers...) de meilleure qualité et moins souvent.
- c'est bon pour notre santé et pour notre environnement !

### LES PROTEINES VEGETALES

Pour avoir un apport complet de protéines, on associe la consommation de légumineuses et de céréales ! Leurs composants se complètent pour apporter tous les acides aminés (qui constituent les protéines) dont on a besoin... **Par exemple, dans la même journée, je mange du houmous (pois chiche) et du pain (blé ou autres céréales). Ou des lentilles et du riz !**



Dans toutes cultures il existe des plats traditionnels qui associent céréales et légumes secs :

- couscous (blé dur et pois chiches)
- fowl libanais (salade de fèves et boulghour)
- minestrone italien (haricots et pâtes)
- soupe aux pois (Europe) avec pain ou pommes de terres
- falafels (pois chiches) en galettes.
- tortillas aux haricots (Mexique)
- tortillas (maïs) aux haricots rouge
- riz et dahl de lentilles (Inde)
- paella (riz, pois)



Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion » 2014-2020



# Atelier Cocagne Alimen'Terre

## Végétaliser l'assiette

### UN REGAL DE CEREALES !

Il existe une grande variété de céréales : blé (pâtes, semoule, boulgour...), riz, sarrasin, orge, épeautre, petit épeautre, maïs, millet, avoine, seigle ...

### La cuisson des céréales

*Modes opératoires inspirés du Manuel de cuisine alternative de Gille Daveau (Sama Editions)*

#### Le matériel :

- Casserole de taille adaptée à la quantité (au moins moitié pleine avec céréale et eau)
- Un couvercle sans trou (sinon boucher le trou avec un peu d'essuie-tout ou épiluchure)
- Une autre casserole pour faire bouillir l'eau.

#### La cuisson :

- 1) Chauffer un volume de céréales à sec (sans eau ni matière grasse), sur feu doux, en remuant 5mn.
- 2) Pendant ce temps faire bouillir 1,5 à 2 volumes d'eau salée (pour un verre de céréales, mettre 1,5 à 2 verres d'eau salée). Pour de petites quantités, soit moins de 200 g, prévoir une proportion d'eau plus importante (2 à 2.5 volumes).
- 3) Laisser 15 mn à feu minimum, sans ouvrir et sans remuer.
- 4) Toujours sans ouvrir ni remuer, éteindre le feu et laisser gonfler la céréale dans sa chaleur et son humidité, en laissant le couvercle dessus.
- 5) Egrener avec une fourchette à la fin quand les céréales sont bombées.

### LUMINEUSES LEGUMINEUSES !

Les légumes secs ou « légumineuses » regroupent les pois (pois chiches, pois cassés, ...), lentilles (vertes, blondes, corail...), les haricots secs (rouges, blancs, ...), les fèves...

### La cuisson des légumes secs

**Trempage :** *tremp*er les légumes secs à l'avance (une nuit dans l'idéal, ou 1h avant cuisson) leur permet de cuire plus rapidement et d'être plus faciles à digérer. Seules les lentilles corail n'ont pas besoin de trempage.

**Cuisson :** Placer les légumes secs (pois cassés, lentilles, haricots secs) dans une casserole. Ajouter de l'eau pour qu'elle dépasse de 1cm, sans saler. Amener à ébullition, puis cuire à feu très doux en couvrant mais pas complètement. A ce moment on peut ajouter des herbes aromatiques, une feuille de laurier ou un bouillon. On laisse cuire (15 minutes pour les lentilles corail, 30 pour les pois et autres lentilles, 1h pour les haricots secs), jusqu'à ce qu'ils aient une texture fondante. Ils auront ainsi gonflé en absorbant toute l'eau.



Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion » 2014-2020

### LES NOMBREUX AVANTAGES POUR LA SANTÉ DES LÉGUMINEUSES

#### Riches en fibres alimentaires

Peuvent réduire les risques de maladies cardiaques coronariennes.

#### Riches en composés phytochimiques et antioxydants

Peuvent avoir des propriétés anti-cancérigènes.

#### Présence de phyto-œstrogènes

Peuvent prévenir le déclin cognitif et réduire les symptômes de la ménopause.

#### Teneur en calcium

Le calcium contenu dans les légumineuses contribue à la bonne santé des os et à la réduction des risques de fractures et d'ostéoporose.

#### Faible index glycémique, faible teneur en gras et riches en fibres

Augmentent la satiété et aident à stabiliser le taux de sucre et niveau d'insuline, les rendant appropriées aux diabétiques et idéales pour la gestion du poids.

#### Haute teneur en fer

Favorables pour la prévention de l'anémie due à la carence en fer chez les femmes et les enfants quand associées à la vitamine C.

#### Source de vitamines, dont le folate

Elles réduisent les risques d'anomalies du tube neural (ATM) comme le spina-bifida chez les nouveaux nés.



### OBTENIR LE MAXIMUM DE VOS LÉGUMINEUSES

Quand d'autres aliments sont combinés avec les légumineuses, leur valeur nutritionnelle est renforcée ou diminuée.

#### Légumineuses + Céréales

La qualité totale de la protéine est améliorée.

#### Légumineuses + Vitamine C

Une autre façon de mieux permettre au corps d'absorber le fer (jus de citron sur un curry de lentilles par exemple).

#### Légumineuses + Thé/Café

Réduit la capacité du corps à absorber le fer et les minéraux.

Source : FAO 2021

## L'APPORT EN FER

Pour faciliter l'absorption du fer contenu dans nos aliments, quelques astuces :

- Faire tremper les légumineuses avant de les cuire
- Consommer des aliments riches en vitamine C augmente l'absorption du fer. **Par exemple, manger un fruit dans le repas !** Fruits (notamment citron, agrumes, kiwi, fruits rouges) et légumes frais, herbes aromatiques fraîches...sont riches en vitamine C !
- Lactofermenter des légumes ! Cela augmente biodisponibilité du fer.
- Proche d'un repas, éviter de boire du thé vert (le tanin réduit l'absorption du fer)
- La friture ou la cuisson prolongée de la viande réduit l'absorption de fer.



## Atelier Cocagne Alimen'Terre Végétaliser l'assiette

### GATEAU CHOCOLAT - POIS CHICHES

**200 g de chocolat noir (70 % de cacao), à casser en carrés**  
**90 g de sucre**  
**150 g de beurre**  
**300g pois chiches cuits égouttés et rincés + 3 CS de farine (ou 400g pois chiche)**  
**3 œufs moyens (jaunes et blancs séparés)**

1. Préchauffez le four à 190° C et beurrez un moule à gâteau.
2. Faites fondre le chocolat dans un récipient résistant à la chaleur posé au-dessus d'une casserole d'eau frémissante et remuez. Laissez refroidir le chocolat fondu.
3. Mixez le sucre, le beurre et les pois chiches jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse.
4. Ajoutez les jaunes d'œufs puis la farine et mixez.
5. Ajoutez le chocolat et mélangez.
6. Fouettez les blancs d'œufs en neige jusqu'à consistance ferme.
7. Incorporez-les à la préparation au chocolat et versez dans le moule.
8. Enfourez et laissez cuire pendant environ 30 minutes. 9. Laissez refroidir.

### MOELLEUX COURGETTE ET VANILLE

*La courgette remplace le beurre pour une texture tout aussi moelleuse !*

**250g de courgettes (une petite courgette)**  
**90g de sucre**  
**70g d'huile de tournesol**  
**2 oeufs**  
**220g de farine**  
**1 sachet de levure ou 1 cuillère à café de bicarbonate de soude**  
**un peu de vanille liquide.**

Préchauffez le four à 180°C (th.6)  
Lavez la courgette, pelez-la uniquement si vous souhaitez qu'elle soit totalement invisible.  
Râpez ou hachez finement la courgette.  
Dans un saladier, incorporez les courgettes et le sucre, puis l'huile et les 2 oeufs entiers. Mélangez.  
Ajoutez la moitié de la farine avec la levure, puis incorporez le reste de la farine. Mélangez.  
Enfin, incorporez la vanille et mélangez à nouveau.  
Versez dans un moule huilé ou beurré et enfourez environ 35 minute à 180°C (th.6) en surveillant la cuisson pour que le gâteau ne soit pas trop cuit.



Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion » 2014-2020