

NOTRE CHARTRE

Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.

Nous nous engageons sur la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

Présents dans les instances professionnelles, nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.

Nos biocoops sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.

Plus de 350 magasins partout en France, liste complète sur www.biocoop.fr

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ? Contactez la ligne consommateurs au **N° Vert 0 800 807 102**

www.mangerbioger.fr • Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Imprimé avec des encres à bases végétales sur papier 100 % recyclé.



L'exigence Biocoop
Retrouvez dans votre biocoop un large choix de légumes secs 100 % bio et de préférence cultivés en France, contrairement aux légumes secs conventionnels souvent importés des quatre coins de la planète. Biocoop favorise aussi le commerce équitable pour les filières lentilles, haricots blancs, pois chiches, et les filières Nord/Sud pour les lentilles corail.



Une réputation de « durs à cuire » ...
Un peu fades, longs à cuire, indigestes (voire pire !) : les légumes secs sont mis à mal dans la cuisine familiale. En effet, certains contiennent des substances difficiles à digérer. Mais avec quelques astuces culinaires, on peut profiter pleinement de leurs bienfaits, sans que les intestins n'en fassent les frais...



Le secret : trempage avant cuisson.

- **Trempage** Faire tremper dans un bol d'eau froide au moins 8 heures (sauf les lentilles corail), jeter l'eau (dans vos pots de fleurs !) et rincer avant cuisson. Cela diminue le temps de cuisson et ramollit les fibres.



Du kombu pour ramollir les fibres !

- **Cuisson**
 - Commencer la cuisson à l'eau froide non salée (pour éviter de durcir les légumes), avec une pincée de bicarbonate pour réduire le temps de cuisson.
 - Ajouter un morceau d'algue kombu dans l'eau de cuisson pour favoriser le ramollissement des fibres.
 - Ajouter un bouillon aromatique à base de thym, origan ou sarriette, des herbes qui facilitent la digestion des légumes secs (et donnent bon goût) !
 - Égoutter et ajouter une pincée de fleur de sel.



Du bicarbonate, pour diminuer le temps de cuisson !

- **Préparation Varier les recettes** : en purée pour accompagner une viande, en chili avec plusieurs sortes de haricots, en soupe d'hiver avec d'autres légumes, en salade d'été avec des légumes frais, en tartine pour l'apéritif, en galette ou falafel, en sauce chaude avec du lait de coco et des épices... Pensez aux associations qui marchent : lentilles et charcuterie, lentilles et poisson fumé, haricots blancs et tomate, soja et champignons... Et pourquoi pas des haricots en dessert avec les azukis ??

- **Bien mas-ti-quer** Certes, ce n'est pas spécifique aux légumes secs ! Mais pour des aliments à la réputation déjà bien ancrée, autant ne pas oublier cette première étape indispensable de la digestion.

- **Conservation** Dans un bocal fermé et au sec. Mieux vaut les consommer dans l'année de leur récolte pour éviter des fibres trop dures.



Secs, archi-secs... mais plein de vie ces p'tits grains !
Très bonne source de protéines végétales, les légumes secs constituent une excellente alternative à la viande lorsqu'ils sont associés aux céréales. Leurs protéines sont complémentaires et se mélangent très bien comme dans les plats traditionnels : semoule et pois chiches (Afrique du Nord), maïs et haricots secs (Amérique du Sud), riz et soja (Asie)... Idéalement, il faut associer 2/3 de céréales pour 1/3 de légumes secs.

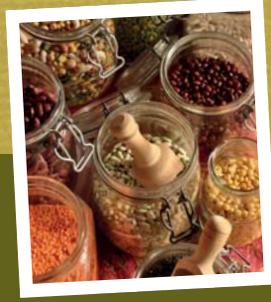
Riches en glucides, les légumes secs font partie des féculents. Ils sont énergisants et rassasient longtemps, grâce à leur haute teneur en fibres et à leur faible index glycémique. Ils apportent aussi magnésium, fer, cuivre, potassium et calcium, ainsi que des vitamines B1, B2, B3, B9.

Leurs fibres favorisent le transit intestinal, mais sont plus ou moins bien tolérées... Les plus digestes sont les lentilles corail, azukis, lentilles vertes, tandis que haricots et pois chiches ont une peau plus épaisse.



→ Pour bien assimiler le fer des légumes secs, consommez au même repas des aliments source de vitamine C (persil ou jus de citron sur le plat, agrume en dessert).

BON POUR LA PLANÈTE !
Avec les légumes secs, on réduit son empreinte carbone. Leur production entraîne un moindre impact environnemental que la production de viande, leur culture n'épuise pas la terre et ils nécessitent moins d'énergie pour la transformation.



VIVE LE VRAC !!! Déjà réputés bon marché, les légumes secs sont encore moins chers au rayon vrac. En plus, c'est écolo (moins d'emballage) et très déco, une fois rangé dans de jolis bocaux !

HARICOTS, POIS, LENTILLES : LES APPRIVOISER EN OUBLIANT LES CLICHES !

FABULEUSES LÉGUMINEUSES ! Et pourtant si souvent oubliées au fond du placard : trop longues à cuire, trop dures à digérer, soi-disant trop grasses... **STOP AUX MAUVAISES EXCUSES !** Il est temps de réhabiliter ces petits grains pleins de santé, grâce à quelques astuces culinaires. Les légumes secs sont peu onéreux, très écolo et faciles à décliner pour des recettes variées. Alors vite, on fonce au rayon vrac de sa biocoop découvrir toutes les variétés de pois, lentilles et autres z'haricots !

LEGMES SECS
DE RETOUR DANS L'ASSIETTE !



sur la voie publique - Document non contractuel - 06/2014 - V2 - BF3277

Biocoop - SA Coop à capital variable - 9-11 avenue de Villars (75007 Paris - 382 891 752 RCS Bobigny - CPO - Illustrations : Julie Brunswick, Les-Sept- Crédits photos : Maman Cordonnier, Laurent Rouvrais (tous les jours bio - Les Editions Culinaires, Biocoop), Fotolia - Imprimé par Les Hauts de Vienne BP 52179 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise Imprim'Veit (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter

QUE FAIRE AVEC... DES LENTILLES?

Blondes, brunes, vertes, corail ou noires : quel festival de couleurs ! Les lentilles sont faciles à cuire, variées pour plein de recettes à cuisiner, faciles à digérer. Cuisson de 10 à 45 mn dans 2,5 volumes d'eau, record de rapidité pour les lentilles corail. Bonne tenue à la cuisson pour les lentilles vertes, brunes et noires. Origine France privilégiée pour la plupart des variétés de lentilles, sauf lentilles corail d'origine turque.

	LENTILLES CORAIL		 10-15 mn	Purée épicée, mélange avec du riz, tartinade apéritive, sauce type dhal, boulettes façon falafel, soupe pour donner une texture veloutée...
	LENTILLES VERTES	 4h	 45 mn 30 mn si trempage	Salade d'été, purée, accompagnement de viande, poisson ou charcuterie.
	LENTILLES BLONDES OU LENTILLONS BRUNS	 4h	 45 mn 30 mn si trempage	Salade, velouté, purée, curry, accompagnement.
	LENTILLES NOIRES	 1h	 20 mn	Comme un « caviar végétarien »... En salade, en plat avec un poisson.

IDÉE RECETTE

 Trempage |  Cuisson
Comptez le temps après ébullition

DHAL DE LENTILLES CORAIL

4 personnes, préparation 20 mn, cuisson 15 mn

Verser 250 g de lentilles corail dans 3 fois leur volume d'eau avec 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail écrasée, 400 g de tomates concassées en boîte, 1 bâton de cannelle, ½ cc de cumin, ½ cc de curcuma et cuire pendant 10 mn. Retirer le bâton de cannelle, mixer avec 20 cl de lait de coco et le jus d'½ citron. Saler, poivrer et remettre sur feu doux 5 mn. Servir avec de la coriandre ciselée et du riz basmati.



QUE FAIRE AVEC... DES HARICOTS?

Blancs, verts ou rouges : ils ont une saveur douce, presque sucrée pour certains. Cuisson dans une grande quantité d'eau (sauf les haricots rouges à cuire dans 3 volumes d'eau). Bonne tenue à la cuisson.

	HARICOTS BLANCS	 12h	 1h	Cassoulet traditionnel ou végétarien, accompagnement avec d'autres légumes, potage façon minestrone, soupe avec des légumes verts, salade avec une vinaigrette aux herbes.
	FLAGEOLETS	 12h	 1h	En accompagnement d'une viande (agneau), ragoût avec d'autres légumes, salade type macédoine.
	HARICOTS ROUGES	 12h	 2h	Du classique Chili à la salade d'été bien relevée (moutarde, échalotes, herbes fraîches), en galette, disséminés dans des tomates farcies, une tourte aux légumes ou un plat de quinoa.
	AZUKIS	 12h	 1h	Les plus digestes des haricots, saveur très fine. En poêlée salée, purée sucrée pour gâteaux, macarons, pâtisseries.

IDÉE RECETTE

MINISTRONE AUX DEUX HARICOTS, SAUCE PISTOU

4 personnes, préparation 30 mn
+ trempage, cuisson 2 h

Faire tremper 100 g de haricots secs. Égoutter et cuire à feu doux pendant 1 h 30 dans 1 litre d'eau avec un oignon émincé, une gousse d'ail, un bouquet garni. Couper en petits morceaux 150 g de haricots verts, 2 courgettes, 2 carottes, 2 pommes de terre et cuire l'ensemble à l'eau salée pendant 20 mn. Ajouter les haricots secs cuits et égouttés, 50 g de petites pâtes, et cuire encore 10 mn. Préparer un pistou en mixant 1 gousse d'ail, persil et basilic, 20 g de pignons de pin, 6 cs d'huile d'olive, sel et poivre. Servir bien chaud.



QUE FAIRE AVEC... DES POIS?

Pois cassés, pois chiches, grains de soja : ils ont une saveur douce, presque sucrée pour certains. Cuisson lente dans une grande quantité d'eau (sauf les pois cassés à cuire dans 2 volumes d'eau). En général, bonne tenue à la cuisson.

	POIS CHICHES	 12h	 1 h 30	En mélange avec des céréales (couscous), soupe avec des légumes, galettes type panisse ou falafel, purée chaude ou froide type houmous, salade d'été.
	POIS CASSÉS	 2h	 30 mn	Purée, galettes toutes vertes, sauce chaude ou soupe type velouté. S'accordent aux épices indiens, charcuterie, citron.
	SOJA JAUNE	 12h	 3h	Galettes végétales, boisson végétale « maison », dessert perles de coco.
	SOJA VERT	 12h	 2h	Salade avec des crudités, purée pour préparation de blinis, galette avec une céréale.

IDÉE RECETTE

HOUMOUS FAIT « MAISON »

4 personnes, préparation 15 mn + trempage, cuisson 2 h

Faire tremper 200 g de pois chiches pendant 1 nuit, puis cuire à l'eau pendant 2 h avec algue kombu. Égoutter et mixer avec 2 cs de tahin complet, 2 cs d'huile d'olive, 2 gousses d'ail hachées, 1 jus de citron, sel, poivre. Servir en tartinade, avec des galettes végétales, une assiette de crudités...



QUE FAIRE AVEC... DES FLOCONS DE LEGUMES SECS?

POUR LES ULTRA-PRESSÉS, LA SOLUTION : C'EST LES FLOCONS ! Pois chiches, pois cassés, azukis... sont finement tranchés puis précuits à la vapeur douce, afin de réduire leur temps de cuisson sans en altérer la saveur ni la texture. Un ingrédient idéal pour enrichir une soupe, cuire avec du riz, réaliser une purée expresse...

IDÉE RECETTE

PURÉE DE POIS CASSÉS

Préparation 15 mn, cuisson 15 mn

Préparer 1 volume de flocons pour 2,5 volumes d'eau salée. Porter l'eau à ébullition, ajouter les flocons, une branche de thym ou de sarriette. Couvrir et cuire 10 mn à feu doux. Mixer et détendre la purée avec du lait de soja par exemple.



Pensez aussi aux mélanges tous prêts « Céréales + Légumes secs » : mélange minestrone, mélange pour soupe aux légumes secs...