

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides, des astuces et des idées sorties pour toute la famille.

## 2016 : année internationale des légumineuses

Souvent incriminées pour leur inconfort digestif, les légumineuses ou légumes secs offrent pourtant de nombreuses qualités nutritionnelles : richesse en minéraux, fibres et protéines végétales.

Appartenant à la famille des produits céréaliers, elles sont de véritables alliées dans le cadre d'un régime grâce à leur index glycémique bas et permettent de caler l'appétit et d'éviter le grignotage.

Apprivoiser les légumes secs demande tout d'abord une préparation minutieuse, nécessitant de respecter les différentes étapes du trempage et de la cuisson (voir un peu plus loin).

Le choix de la recette est déterminante pour les faire découvrir à vos enfants. Pour cela, optez pour des plats simples comme le classique « saucisses / lentilles ». Si votre famille est toujours réticente, vous pouvez toujours les intégrer dans des desserts, en utilisant de la farine de pois chiche ou bien au moment de l'apéritif avec cette recette de houmous.



### Pour l'apéritif, pensez au Houmous



#### Ingrédients



Ingrédients / pour 4 personnes

- 300 g de pois chiches cuits et égouttés (conserver un peu d'eau de cuisson)
- 2 à 3 cuillères à soupe de Tahin (crème de sésame)
- Jus d'1/2 citron
- Huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 à 2 gousses d'ail
- huile de sésame (facultatif)

#### Préparation



1/ Mettez les pois chiches égouttés dans un mixeur. Mixez légèrement en ajoutant un peu d'eau de cuisson. (Si vous n'avez pas le temps de faire tremper vos pois chiches, vous pouvez utiliser des pois chiches en conserve en gardant une petite quantité d'eau)

2/ Ajoutez le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel. Continuez de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.

3/ On peut éventuellement verser un filet d'huile de sésame et saupoudrer le houmous de cumin. A déguster, de préférence avec du pain pita.









Pour une version plus épicée, vous pouvez rajouter du curry ou bien du piment d'Espelette.



## Quelques trucs et astuces pour cuisiner les légumineuses

*Le saviez-vous ?*

On peut monter en neige  
du jus de pois chiche ?

-  Réalisez un trempage à l'eau froide des légumineuses sèches et changez l'eau 1 à 2 fois. Le temps de trempage va dépendre des légumineuses.
-  Ne réutilisez pas l'eau de trempage pour cuire les légumineuses.
-  Cuire à feu doux en utilisant de l'eau froide.
-  Salez en fin de cuisson.
-  Consommez régulièrement et en petites quantités des légumes secs pour que votre corps s'y habitue.
-  Si vous utilisez des légumes secs en conserve, rincez-les abondamment avant la cuisson.

Recueillez le jus dans lequel les pois chiche ont baigné et fouettez-le au fouet électrique ou au robot pour une meilleure efficacité.

N'hésitez pas à battre longtemps, le jus va d'abord devenir légèrement mousseux puis se transformer en une mousse blanche bien compacte. Il ne doit rester aucun liquide dans le fond du bol. C'est à ce moment-là que le jus monté est prêt.

Selon votre recette, vous pouvez rajouter du sucre en poudre ou sucre glace.

Astuce recueillie sur le site 123veggie.fr



### Mini-jeu

Retrouve le nom de chaque légumineuse :



A.

1. Lentilles corail



B.

2. Fèves



C.

3. Azuki



D.

4. Pois cassés



E.

5. Flageolet

*Réponse : A3-B4-C1-D5-E2*



### Journée mondiale du diabète



Le diabète est un trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres apportés par l'alimentation. L'organisme ne fabrique plus ou pas assez d'insuline (seule hormone capable de diminuer le taux de sucre dans le sang). Cela se traduit donc par un taux de glucose dans le sang élevé, détectable par une prise de sang à jeun.

Il existe deux types de diabète : le type 1 où l'insuline n'est plus fabriqué par le pancréas et le type 2 où le pancréas fabrique de l'insuline en quantité insuffisante ou l'organisme utilise mal l'insuline.

Le diabète entraîne de nombreuses complications en touchant progressivement les artères et les petits vaisseaux de tout l'organisme.

En plus du suivi du traitement que vous aura prescrit votre médecin, avoir une alimentation équilibrée est essentielle : consommer des sucres lents (féculents, pain et/ou légumes secs) à chaque repas, diminuer la consommation de graisses animales (beurre, friture, fromages, etc..) au profit de graisses végétales (huiles d'olive, de tournesols..), consommer plus de légumes, de poissons et de viandes maigres (poulet, dinde etc..), boire essentiellement de l'eau et surtout pratiquer une activité physique régulière comme la marche rapide, par exemple.

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Novembre 2016 - N°25



Retrouvez nous sur le site  
de la Ville :

[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)