

Que vous empêche de manger plus de légumineuses? Savoir les apprêter? Voici quelques recettes !

J'ai récemment décidé d'encourager mes clients, et moi-même, à manger des diners que végétariens pour augmenter l'apport en fibres jusqu'à 30-40 grammes par jour (tout en réduisant l'apport en gras), en vue d'aider à contrôler la glycémie, la santé cardiaque, la régularité intestinale, protéger contre certains cancers et pour aider à se sentir plus pleine. Et aussi parce que ça coute moins cher! Alors voici quelques-unes de mes recettes préférées :

Salade aux fèves mélangées :

- 1 boîte de conserve de fèves rouges rincées et égouttées
- 1 boîte de conserve de pois chiches rincés et égouttés
- 1 boîte de conserve de fèves vertes égouttées
- 1 boîte de conserve de fèves jaunes égouttées

Comme vinaigrette, j'utilise le vinaigre des petits oignons perlés en bouteille et j'y ajoute quelques oignons coupés. Voilà, super facile et ça dure au moins une semaine!

Salade aux haricots noirs et aux carottes (modifiez de Manger Santé)

- 1 boîte de conserve de haricots noirs rincés et égouttés
- 2 tasses de carottes crues (ou cuites si désirez), coupées en rondelles ou en dés

Sauce : Fouettez tous ces ingrédients ensemble

- 30 ml de sauce Chili ou ketchup
- 30 ml de vinaigre de cidre
- 30 ml d'huile végétale
- 15 ml de moutarde de Dijon
- 15 ml de sucre

Combinez la sauce aux haricots et carottes, réfrigérez quelques heures pour que les saveurs s'imprègnent. Se garde plusieurs jours.

175 ml (3/4 de tasse ou équivalent d'une balle de tennis) de légumineuses égale une portion de viandes et substituts. Les femmes et adolescentes ont besoin de 2 portions par jour; les hommes et adolescents de 3. D'autres exemples de viandes et substituts sont 75 grammes (2.5 onces, 125ml ou une rondelle d'hockey) de volailles, poissons ou viandes maigres, cuits; 175 ml (3/4 tasse ou une balle de tennis) de tofu; 2 œufs; 30 ml (2 c. à table ou une balle de golf) de beurre d'arachides; 60 ml (1/4 tasse ou 2 balles de golf) de noix et graines écalées.

Collation pois chiches (recette de Today's Dietitian)

- 2 boîtes de conserve de pois chiches rincés et égouttés
- 10 ml huile d'olive

- 2.5 ml sel

Si désirez :

5 ml paprika, 5 ml poudre de Chili, 2.5 ml cumin, une touche de poivre ou de poivre de Cayenne ou d'autres épices au gout.

Enduisez les pois chiches d'huile dans un bol, étalez dans 2 tôles à biscuits, saupoudrez des autres ingrédients. Cuire à 350 F pour environ 45 minutes.

Vous pouvez aussi diminuer l'huile et le sel et ajouter de la sauce soya réduite en sel.

Bonne idée pour remplacer les « chips », les noix (plus haut en gras) et d'autres « snacks » pour réduire votre apport en gras et augmenter vos fibres : 175 ml (3/4 tasse) donne une portion de viandes et substituts et 12 grammes de fibres.

Des croustilles à la kalé! (Une autre recette de légume vert foncé, non une légumineuse, dont je raffole de ces temps-ci)

C'est quoi la kalé? Le légume vert feuillu frisé qu'on ne sait pas comment manger! 😊

- 2 têtes de kalé avec les tiges et grosses veinures enlevées; déchiquetées en morceaux de 2-3 pouces
- Huile d'olive (mono insaturée)
- Sel (et poivre si désiré)
- 30 ml vinaigre balsamique, si désiré

Mélangez la kalé avec l'huile pour bien couvrir chaque feuille, étalez dans 2 tôles à biscuits, saupoudrez de sel et vinaigre. Cuire de 12-15 minutes à 350 F ou jusqu'à croustillant! Refroidir et manger (bon chaud aussi).

Bon appétit et écrivez-moi si vous avez des questions ou commentaires à Anne Marie Vaillancourt, RD à l'adresse suivante : amvnutrition@shaw.ca