

# Sommaire

|   |    |
|---|----|
| En guise de préambule   | 10 |
| Introduction  | 13 |
| <i>Des aliments quotidiens dans le monde entier</i>                                   | 15 |
| À chaque pays ses légumineuses  | 15 |
| Viande du pauvre ou viande du sage ?  | 16 |
| Une redécouverte récente  | 17 |
| <i>Des aliments exceptionnels</i>   | 19 |
| Une source de protéines sans équivalent   | 19 |
| Les aliments les plus riches en fibres  | 20 |
| Une bonne source de minéraux et de vitamines du groupe B                              | 20 |
| Peu de matières grasses   | 21 |
| Des propriétés médicinales méconnues  | 21 |
| Les inconvénients des légumineuses  | 22 |
| <i>La providence des agriculteurs,<br/>des jardiniers et des consommateurs avisés</i> | 25 |
| Des protéines venues de l'air   | 25 |
| La condition d'une agriculture autonome   | 26 |
| Des plantes anti-gaspillage et anti-pollution   | 26 |
| Une solution au problème de la malnutrition   | 27 |
| Une arme anti effet de serre  | 27 |
| Le secret d'une alimentation économique   | 28 |
| Les légumineuses au jardin  | 28 |

## *Les légumineuses dans notre alimentation quotidienne* 33

|   |    |
|---|----|
| Un peu chaque jour                                  | 33 |
| Le complément idéal des céréales                    | 34 |
| De la soupe au dessert                              | 35 |
| Légumineuses fraîches et germées                    | 36 |
| Faut-il donner des légumineuses aux jeunes enfants? | 36 |

## *Les secrets d'une digestion facile et d'une bonne assimilation* 39

|                              |    |
|------------------------------|----|
| La cueillette avant maturité | 39 |
| Le décorticage               | 39 |
| La germination               | 40 |
| La fermentation              | 41 |
| Le trempage et la cuisson    | 41 |

## *Cuisiner les légumineuses* 43

|   |    |
|---|----|
| Comment enlever les peaux des légumineuses?                   | 43 |
| Comment faire les purées et les pâtes de légumineuses?        | 44 |
| La cuisson et ses secrets                                     | 45 |
| Les neuf commandements de la cuisson à l'eau des légumineuses | 46 |
| Pour ou contre le bicarbonate                                 | 48 |
| Légumineuses, matières grasses et protéines animales          | 49 |
| Légumineuses et cuisine rapide                                | 49 |
| Du bon usage des recettes                                     | 52 |

## *La fève* 55

## *Le haricot* 67

## *La lentille* 91

## *Le pois sec et le pois cassé* 115

|   |     |
|---|-----|
| <i>Le pois chiche</i>                               | 123 |
| <i>Le soja</i>                                      | 143 |
| <i>Autres légumineuses<br/>consommées en Europe</i> | 165 |
| L'arachide  | 165 |
| L'azuki   | 168 |
| Le dolique mongette ou haricot à œil noir           | 170 |
| Le fenugrec   | 176 |
| Le haricot mung à grain vert dit « soja vert »      | 176 |
| Le lupin  | 185 |
| La luzerne  | 185 |
| <i>Annexe</i>                                       | 186 |
| Quelques ingrédients peu connus                     | 186 |
| Index des recettes                                  | 188 |