



## **Les légumineuses, les protéines végétales**

### **Les lentilles vertes :**

Ne pas pré-tremper les lentilles.

2 vol d'eau pour 1 vol de lentilles.

Les cuire 35-45 min avec de la sarriette ou un morceau d'algue kombu du thym ou de l'origan ou du girofle.

Vous pouvez cuire en même temps d'autres légumes : carottes, oignons.

Mettre un peu moins d'eau dans ce cas-là. Saler ¼ h avant la fin de la cuisson pour éviter qu'elles ne restent dures.

### **Les autres légumineuses :**

Pois chiche, haricots rouges, noirs, blancs...Les azukis sont délicieux et les haricots noirs du Japon les plus riches en protéines.

Pré-tremper les légumineuses une nuit. Donner l'eau de trempage aux fleurs ou plantes de la maison.

Relaver vos légumineuses. Les mettre dans une casserole et couvrir d'eau à ras. Cuire 4 heures à feu doux. En Orient, ils ajoutent l'algue Kombu (chez nous, de la sarriette). Si les légumineuses sont germées, la cuisson est beaucoup plus rapide.

Il faut saler en fin de cuisson ( ¼ h avant la fin ). Si vous salez en début de cuisson, elles restent dures et indigestes. Vous pouvez en cuire une grosse marmite et en manger toute la semaine. Conserver la marmite soit à la cave ou au frigo. Vous pouvez surgeler les légumineuses aussi.

Chaque jour, vous réchauffez la marmite et ajoutez avant de servir un peu de persil haché ou d'herbes fraîches.

En hiver : vous en prenez une assiette le soir. Pas besoin de viande.

Les autres saisons : 2 c à soupe suffisent.

Vous pouvez les manger froide en salade avec une vinaigrette.