

Les légumineuses



On fait le plein de protéines végétales avec les légumineuses !

A Pop la Coop, vous trouverez plusieurs types de légumineuses dont la majorité sont locales en provenance de :

- la [Ferme de Pontaly](#) de Bailly : Lentilles vertes, noires jaunes et blondes
- la [Ferme du Bois Regnault](#) à Etampes : Pois Chiches, Haricots Blancs, Noirs et Rouges, Pois Cassés, Lentilles Corail

Le **Millet** est une céréale sans gluten, riche en phosphore, magnésium et calcium, source de protéine.

Sa cuisson : mesurez le volume de millet sec que vous souhaitez consommer. Ensuite, il faut le rincer soigneusement à l'eau claire et enlever toutes les petites impuretés. Veillez à bien égoutter le millet après rinçage.

Il est possible de le laisser tremper toute la nuit pour abaisser sa teneur en acide phytique.

Cuire le millet dans plus de 2 fois son volume d'eau pendant 10 min, puis égoutter. Ou cuire le millet dans 2 fois son volume d'eau pendant 10 min, puis laisser reposer 10 min couvert. La durée de cuisson peut varier suivant le millet et suivant vos goûts. Goûtez au fur et à mesure de la cuisson, au moins pour vos premières recettes.

Le **Pois Sec** est faible en gras, riche en glucides, en protéines et en fibres alimentaires en plus de contribuer à l'apport en plusieurs vitamines et minéraux. Il favorise le transit et la satiété ainsi que la santé cardiovasculaire ;

Recette de [purée de pois-cassés](#).

Astuces digestion, les légumineuses seront d'autant plus digestes grâce :

- au trempage, une càs de bicarbonate de soude ajoutée à l'eau de trempage réduit les
 - ballonnements éventuels et améliore l'absorption des nutriments par l'organisme
- à la cuisson (elles doivent s'écraser facilement à la fourchette)
- à une bonne mastication
- à une consommation en petites quantités (surtout si vous n'avez pas l'habitude d'en consommer)