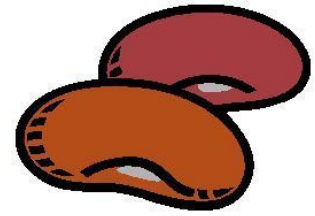


## Les oléo-protéagineux (Partie 2)

Mon article précédent concernait les oléo-protéagineux, en particulier les oléagineux. Dans ce deuxième article, je vous propose un petit tour d'horizon dans le merveilleux monde des protéagineux, soit les légumineuses qui sont de petits trésors aux vertus exceptionnelles pour notre santé...



### Les légumineuses

Les légumineuses constituent une vaste famille botanique. Il existe plus de 12 000 espèces dans le monde entier. Plus de 80 espèces de légumineuses sont consommées quotidiennement dans divers pays. Depuis des millénaires, elles sont la base de l'alimentation de plusieurs peuples : riz et soja en Chine, maïs et haricots au Mexique ou blé et pois chiches en Afrique.

### Les bénéfiques

L'intérêt majeur des légumineuses réside surtout dans leur teneur élevée en protéines d'origine végétale. Elles sont le complément parfait des céréales; cette combinaison fournit à l'organisme les huit acides aminés essentiels qu'il ne peut fabriquer lui-même. La richesse en lysine des légumineuses compense la carence des céréales en acides aminés et la richesse en méthionine des céréales comble le manque des légumineuses. Conséquemment, elles sont un moyen de satisfaire nos besoins nutritionnels en protéines complètes sans les gras saturés que peuvent contenir la viande.

De plus, les légumineuses ont de multiples qualités :

- peu caloriques, elles permettent de parvenir rapidement à la satiété et de maintenir la glycémie grâce à leurs glucides complexes,
- riches en fibres solubles et surtout insolubles, si importantes pour la santé cardiovasculaire, le cholestérol et la sphère digestive,
- riches en potassium, magnésium, calcium et d'autres minéraux indispensables à l'équilibre général,
- riches en antioxydants, caroténoïdes et les composés phénoliques,
- riches en saponines (tomate, ail, asperge, épinard, légumineuses...) et en alcaloïdes (aubergine, poivron, tomate...), facteurs associés à la prévention des maladies chroniques,
- se conservent longtemps.

En prime, les légumineuses sont un choix très économique et écologique. La production d'une protéine d'origine animale coûte de 5 à 20 fois plus en terres cultivables que la production d'une protéine d'origine végétale. Elles permettent de réduire le gaspillage des produits végétaux servant à nourrir les animaux d'élevage destinés à la consommation humaine. Les légumineuses n'épuisent pas les terres en éléments nutritifs, mais augmentent au contraire la fertilité des sols.

### Pour une bonne digestion

Les légumineuses contiennent des facteurs antinutritionnels, éléments qui font partie de l'arsenal de défense de la plante contre les prédateurs (insectes, parasites). Elles renferment, entre autres des inhibiteurs de protéases, des lectines, des tanins. Heureusement, ces substances indésirables disparaissent après trempage, germination et cuisson. Le seul ennui est qu'elles peuvent occasionner des flatulences. Les sucres solubles qui peuvent rester après sont pris en charge par des enzymes du côlon qui produisent des acides gras volatils (acide acétique, propionique, butyrique) et des gaz (hydrogène, gaz carbonique).

Pour améliorer la digestion des légumineuses, on peut ajouter du thym, de la sauge ou d'autres aromates lors de la cuisson. Aussi, les algues (par exemple kombu) ajoutées au trempage et à la cuisson facilitent la digestion, les attendrissent et augmentent leur valeur nutritive. Le gingembre pour

accompagner le plat est un bon antifatulent. À savoir, la lentille ne provoque pas de gaz et est la plus digestible des légumineuses. De plus, n'ajoutez le sel qu'au moment de servir, car il provoque un durcissement des graines.

La germination des légumineuses facilite la digestion, décompose les protéines en acides aminés, les glucides en sucres plus simples, potentialise les vitamines et favorise l'assimilation minérale.

Consommer les légumineuses en petite quantité en complément des céréales. Utiliser environ une part de légumineuses pour deux parts de céréales. Le trempage doit se faire dans deux fois le volume d'eau et utiliser de la nouvelle eau pour la cuisson.

Que ce soit une purée de pois chiches (riches en calcium), une soupe aux gourganes (riches en fer), un pain de lentilles (reminéralisantes) ou bien un bon chop suey d'haricots mung (riches en potassium), vous y trouverez plaisir et santé!

Kristina Houde, t.dt., t.n., n.d.  
Naturopathe

Sources :

Institut de santé naturelle Fleury-Rodet, 2008. *Cahier de nutrithérapie* : Les oléo-protéagineux, 102 p.  
[www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)