



# Légumineuses faciles

**DES REPAS SAINS EN TOUTE  
SIMPLICITÉ !**



partage



Laurie-Eve Brault, Juliane  
Royal et Laurence Dumas,  
stagiaires en nutrition  
Hiver 2025, Université de  
Montréal.



Bien manger n'a pas  
besoins d'être  
dispendieux et n'a  
surtout pas besoin  
d'être compliqué!

Dans ce livre vous  
trouverez des trucs  
et recettes pour  
vous aider à bien  
manger et à  
économiser.

# Assiette équilibrée

Les recommandations en alimentation sont de prendre **3 repas par jour et 1-2 collations**. À l'aide alimentaire, vous trouverez la plupart du temps tout ce dont vous avez besoin pour recréer cette assiette.

Voici le principe de l'assiette équilibrée que tous les repas devraient respecter :

- **Produits céréaliers** : Pain, pâtes, couscous, riz, quinoa, céréales à déjeuner, avoine, ...
- **Protéines** : Œufs, lait, viandes, poissons, légumineuses, ...
- **Fruits et légumes** : Pommes, carottes, brocolis, bananes, haricots, maïs, petits pois, poivrons, ...



# Le Saviez-vous ?

## Les bienfaits des légumineuses pour la santé

Bien souvent, les légumineuses sont des aliments laissés-pour-compte. On entend dire « ça fait péter » ou encore « ce n'est pas un repas » ; pourtant, les légumineuses sont des aliments **peu chers, délicieux et riches en protéines et micronutriments essentiels** à notre corps. De plus, les légumineuses **peuvent être conservées pendant des mois**. Voici quelques faits intéressants sur les légumineuses. Nous espérons que ceux-ci vous encourageront à les cuisiner davantage!

### Fait numéro 1. Les légumineuses sont riches en protéines !

- Étant riches en protéines, les légumineuses sont un **excellent substitut à la viande**. Lorsqu'elles sont combinées à des produits céréaliers, tels que du riz ou des pâtes, nous obtenons toutes les protéines essentielles au bon fonctionnement de notre corps. Cette association contribue à une alimentation équilibrée et peut remplacer les protéines animales plus dispendieuses.
- Selon le Guide alimentaire canadien,  $\frac{3}{4}$  de tasse (175 mL) de haricots cuits, soit environ la taille d'une balle de tennis, équivaut à une portion de substituts de viande.

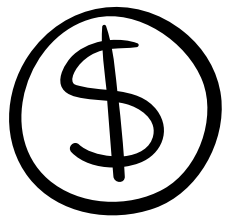


## **Fait numéro 2. Les légumineuses sont riches en fibres !**

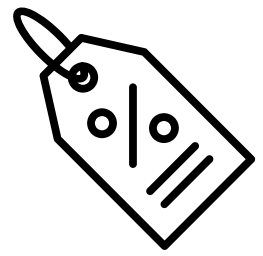
- Puisque les légumineuses sont riches en fibres, elles se digèrent lentement, donc **la faim se fait sentir moins rapidement.**
- La digestion lente des légumineuses permet un meilleur contrôle de notre niveau d'énergie. C'est un **aliment tout indiqué pour les personnes ayant un diabète de type 2.** Les légumineuses n'induiront pas de grandes variations de la glycémie (taux de sucre dans le sang).
- Aussi, étant riches en fibres, elles favorisent le maintien des bonnes bactéries de l'intestin et **une bonne santé digestive.**
- De plus, les fibres vont se lier au cholestérol dans l'intestin et donc aider à son élimination. Elles jouent un **rôle important dans la santé cardiovasculaire.**

## **Fait numéro 3. Pour éliminer ou réduire les flatulences, certains trucs sont à appliquer.**

- Il faut **bien rincer et égoutter** les légumineuses en conserve avant de les consommer.
- Lorsque vous cuisinez les légumineuses sèches, changez l'eau de trempage deux ou trois fois et n'utilisez pas cette eau pour la cuisson.
- Si vous ne consommez pas souvent de légumineuses, mais souhaitez les introduire à votre alimentation, augmentez votre consommation progressivement. Assurez-vous de **boire beaucoup d'eau.**
- **Plus vous consommez fréquemment des légumineuses, plus votre système digestif s'y habituera et s'adaptera.**



# Astuces pour économiser



Payer cher pour se nourrir n'est pas gage de santé! Voici des astuces pour économiser sur vos achats.



- Regarder les **circulaires** pour trouver les spéciaux
- Magasiner au **Dollorama**
- Groupe Facebook Glouton
- Télécharger les **applications** : Too Good to Go, Flash Food
  - Permettent de voir les entreprises qui affichent des aliments à rabais. Ex : Paniers de fruits pour 5\$

12 yogourts pour 3\$



**Too Good To Go**

# Astuce soupe repas rapide et facile

Ajoutez ces aliments  
à votre soupe pour la  
rendre nutritive et  
complète !

## Protéine (1-2 choix) :

- Légumineuses
- Lentilles
- Poulet cuit effiloché
- Boeuf haché
- Porc haché
- Gratiner avec fromage
- Tofu (en dés ou haché)



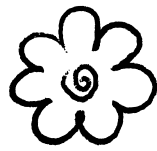
## Féculents (1 choix) :

- Pâtes
- Riz
- Couscous
- Orge
- Pain grillé
- Pomme de terre
- Patate douce
- Quinoa

## Légumes (2 choix ou +) :

- Tomates en dés
- Maïs
- Carottes
- Courge
- Chou-fleur
- Brocoli
- Poivrons
- Champignons

# Houmous



Difficulté ●●●●●  2 personnes

## Ingrédients :



1 conserve de pois chiche



1/3 tasse de beurre de noix



1/4 tasse de jus de citron



2c. soupe d'huile végétale



2 gousses d'ail

## Préparation :

Facultatif :



Fines herbes



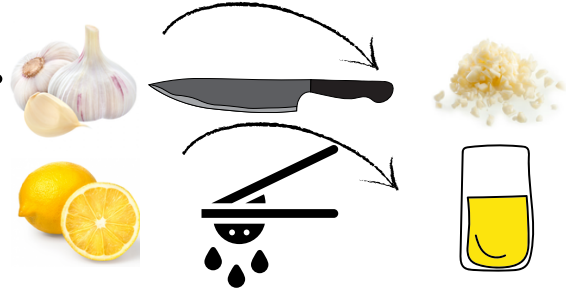
Épices

1



Égoutter et rincer les pois chiches.

2



Hacher l'ail et presser le citron.

3

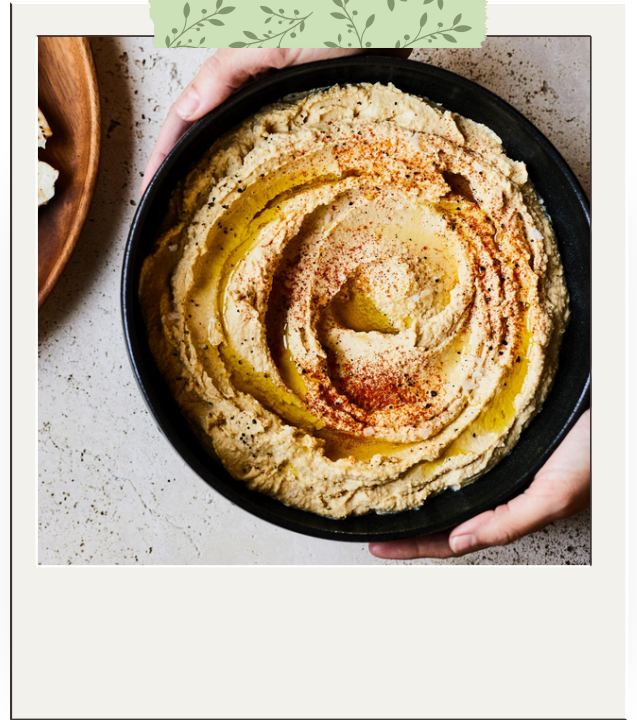


Mixer tous les ingrédients au robot culinaire.

4



Transvider dans un plat. Servir avec du pain et des légumes.





# Trempette chaude à la citrouille



Difficulté ●●●●● 2 personnes

## Ingrédients :



1 conserve d'haricots blanc



1 conserve de purée de citrouille



1 tasse de lait



2 gousses d'ail



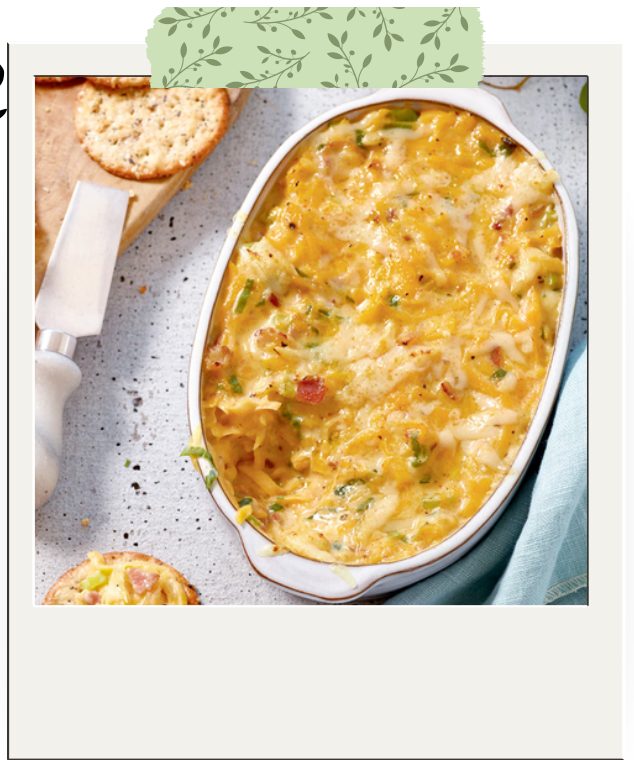
1 conserve de maïs



1 tasse de fromage râpé

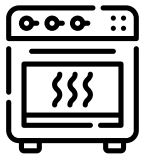


Fines herbes et épices au goût



## Préparation :

1



400 F

Préchauffer le four.

2

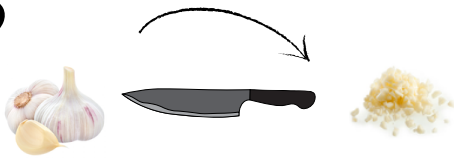


+



Égoutter Les haricots et le maïs. Rincer les haricots.

3



Hacher l'ail.

4



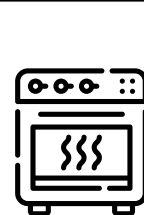
Mixer tous les ingrédients, sauf le maïs et le fromage.

5



Mettre le mélange dans un plat allant au four. Ajouter le maïs, mélanger et garnir de fromage.

6



15min

Mettre au four. Servir avec du pain.

# Croissants aux œufs et au thon

Difficulté ●●●●●  6 personnes

## Ingrédients :



6 croissants  
(ou autre  
pain)



3 conserves  
de thon



6 œufs



1/3 tasse de  
mayonnaise



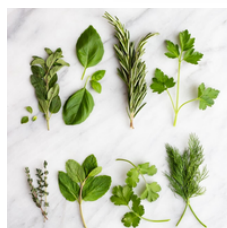
1/2 tasse de  
yogourt nature



3/4 tasse de  
fromage râpé



Facultatif :



Fines herbes



Épices

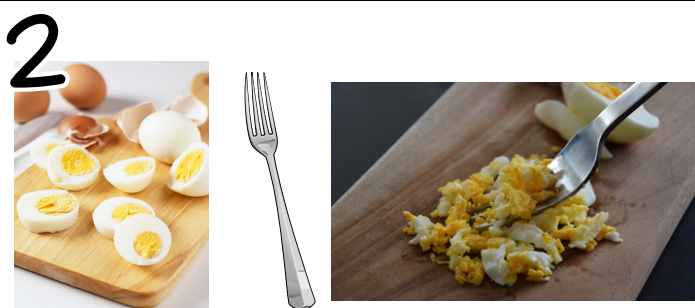
## Préparation :



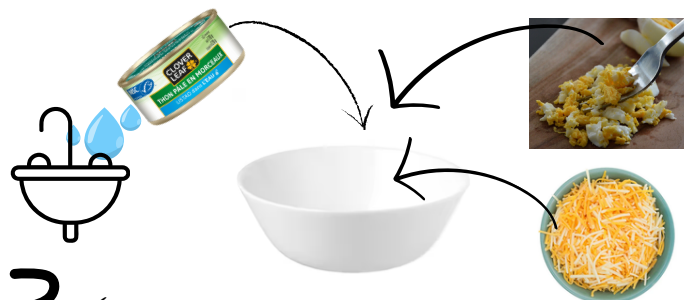
1L d'eau

 10min

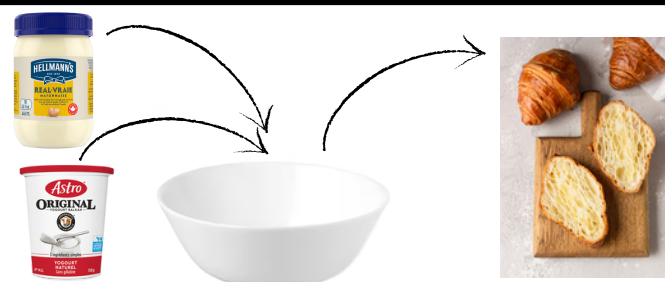
Mettre l'eau et les œufs dans la casserole à feux vif. Laisser reposer.



Enlever les coquilles et écraser les œufs.



3 Égoutter le thon + ajouter les œufs et le fromage.



4 Ajouter la mayonnaise et le yogourt + mélanger + mettre dans le croissant.

# Super bol

Difficulté ●●●●●  4 personnes

## Ingrédients :



1 conserve de pois chiche



1 conserve de maïs



1 conserve d'haricot pinto



2 piments



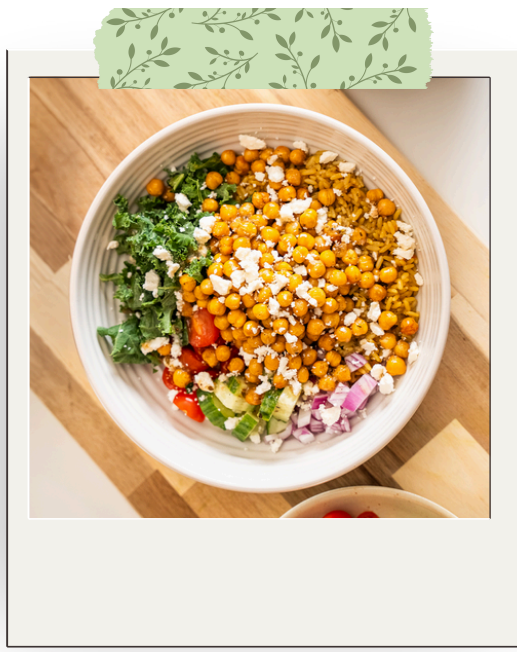
2 tasses de brocolis coupés



4 tasses de pomme de terre en cube



Vinaigrette au goût



Facultatif :



Fines herbes



Épices

## Préparation :

**1**

375F

Partir le four + couper les brocolis et pomme de terres en cubes

**2**

 20min  
 20min  

Mettre les pomme de terre au four + Ajouter les brocolis

**3**

Égoutter et rincer les légumineuses + Égoutter le maïs


**4**

Couper les piments sous la forme voulue.

**5**

Mettre tous les ingrédients dans un bol.

# Salade de légumineuses

Difficulté ●●●●●  4 personnes

## Ingrédients :



1 conserve de pois chiche

1 conserve d'haricots pinto

1 conserve de maïs

1 conserve d'olive



1 conserve de petits pois

1 tasse de couscous sec

1 tasse de fromage râpé

Vinaigrette au goût



Facultatif :



Fines herbes

Épices

## Préparation :



Égoutter les pois chiches, les haricots pintos, le maïs, les olives et les petits pois. Rincer les haricots et pois chiches.



Mettre le contenu des conserves dans un bol à salade.



Faire bouillir 1 tasse d'eau dans une petite casserole. Retirer du feu et y ajouter le couscous. Laisser reposer pendant 5 à 10 minutes.



Mettre le restant des ingrédients dans le bol. Mélanger et servir.

# Croquettes de maïs et haricots pinto

Difficulté ●●●●●  4 personnes

## Ingrédients :



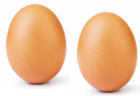
1 tasse de maïs

1 conserve d'haricot pinto

1/2 c. thé de sel

1c. thé de poudre à pâte

1 tasse de farine



2 oeufs



3 oignons verts



1 tasse de yogourt nature



Jus d'1/2 citron



2c. soupe d'huile végétale



Facultatif (dans la croquette ou la sauce)



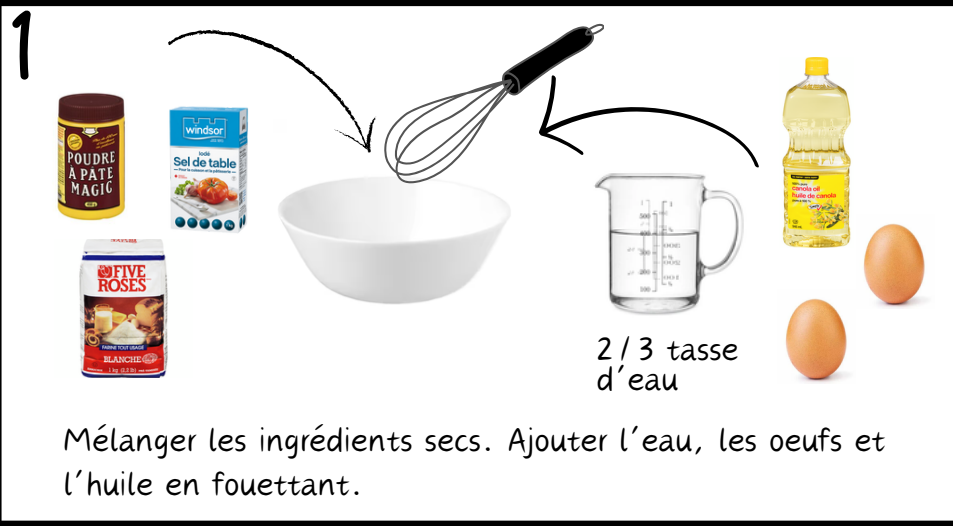
Épices



Fines herbes


## Préparation :

**1**



Mélanger les ingrédients secs. Ajouter l'eau, les oeufs et l'huile en fouettant.

**2**



Trancher les oignons en rondelles.

**3**



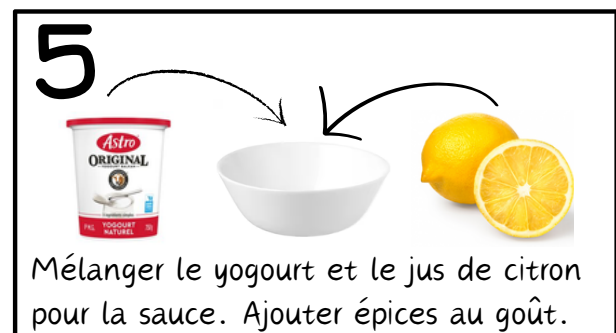
Égoutter et rincer les haricots.

**4**



Ajouter les oignons, haricots et maïs. Mélanger. Verser de grosses louches du mélange dans la poêle à feu moyen. 2 min. / côté

**5**



Mélanger le yogourt et le jus de citron pour la sauce. Ajouter épices au goût.

# Pâtes porc broco-choufleur

Difficulté ●●●●●



4 personnes

## Ingrédients :



2 conserves de crème de champignons



1 1/2 tasses de lait



3 tasses de macaronis



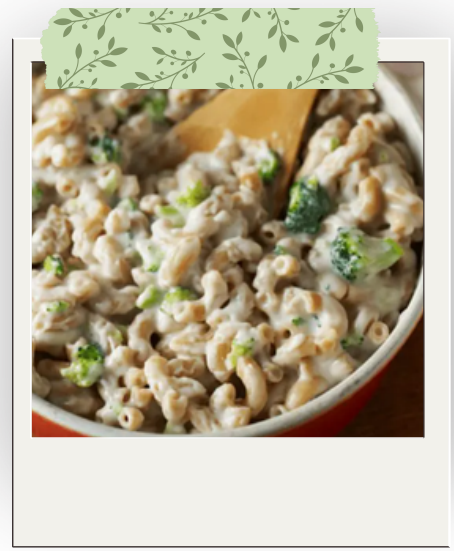
1/2 chou fleur



1/2 brocoli



1 pq de 0,5 kg de porc haché



## Préparation :

**1**

1 L d'eau

Faire bouillir 1L d'eau

**2**

10 min

Chauffer le contenu de la canne avec le lait.

**3**

Couper les brocolis et chou fleur en cube + chauffer à feux moyen + ajouter la viande.

Facultatif :



Épices



Fines herbes



# Soupe repas

Difficulté



4 personnes



## Ingrédients :



1 conserve d'haricots verts



1 conserve de pois et carottes



1 conserve de sauce tomate



1 conserve de soupe



1 pot, sauce tomate pour pâtes



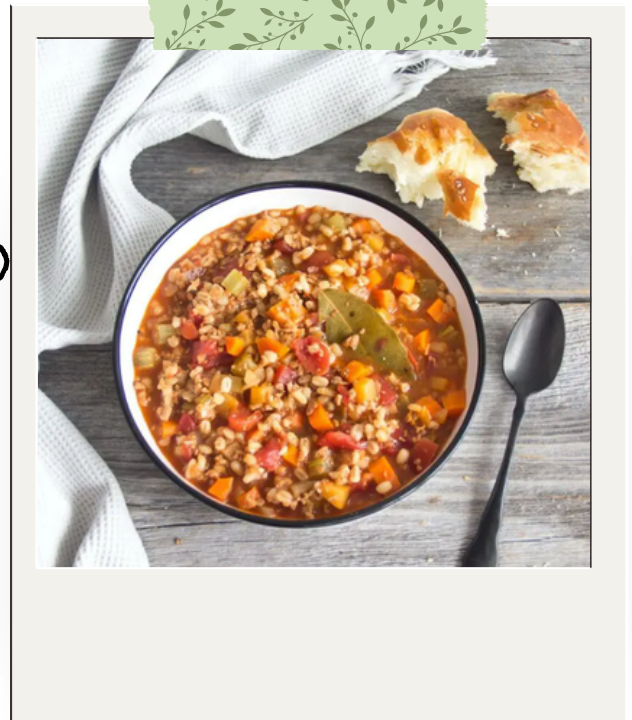
1 conserve de lentilles



1/2 chou-fleur



1/2 pain baguette



Facultatif :



Fines herbes



Épices



## Préparation :

1



Égoutter et rincer les légumineuses + Égoutter le haricots verts et carottes et pois.

2



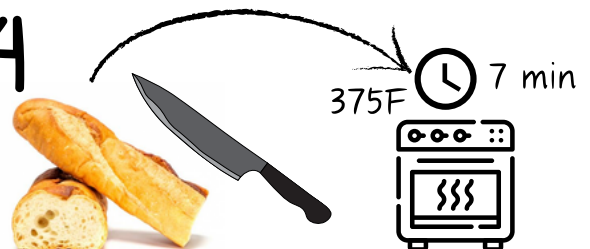
Mettre tous les ingrédients sauf le pain et le chou fleur dans une casserole à feu moyen

3



Couper le chou fleur en cubes et l'ajouter.

4



Couper la baguette en tranche et mettre au four.

# Soupe repas à l'oignon



Difficulté ●●●●● 4 personnes

## Ingrédients :



## Préparation :

**1**

Trancher les oignons et le pain, hacher l'ail et couper en petits cubes les carottes

**2**

Fondre le beurre dans une casserole à feu moyen. Ajouter les oignons. Remuer.

10min

**3**

Ajouter l'ail, les carottes, le sucre et remuer. Cuire 2 minutes. Ajouter le vinaigre

2min

**4**

Égoutter et rincer les lentilles

**5**

Ajouter le bouillon, la pâte de tomate, les lentilles et le poivre.

**6**

Verser la soupe dans un bol. Mettre le pain et le fromage. Mettre à Broil pour gratiner.

2min Broil



# Poêlée de viande hachée et patates



Difficulté ●●●●●



4 personnes

## Ingrédients :



1 lb de viande hachée



2 moyennes pommes de terre



2 moyennes patates douces



3 grosses carottes



1 conserve de tomates en dés



1 tasse de fromage râpé



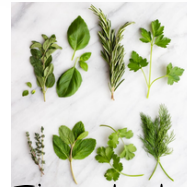
1 conserve de crème de maïs / céleri / poulet / champignons



1 tasse de bouillon



Facultatif :



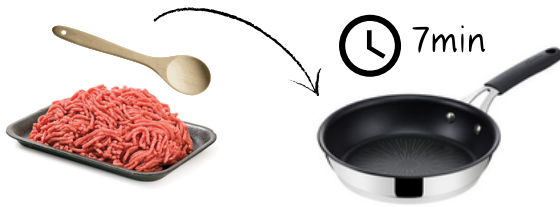
Fines herbes



Épices

## Préparation :

1



Cuire la viande en l'égrainant à feu moyen.

2



Couper les pommes de terres, patates douces et carottes en petits cubes.

3



Ajouter les légumes coupés, les tomates et le bouillon. Faire mijoter.

4



Ajouter la conserve de crème et le fromage.

# Biscuits aux haricots blancs et orange

Difficulté ●●●●●  15 biscuits

## Ingrédients :



1 1/3 tasse de farine



1c. thé de bic. de soude



1 pincée de sel



1 conserve d'haricot blanc



1/2 tasse de sucre blanc



1 oeuf



2c. thé de vanille



1 orange

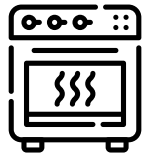


Facultatif (1/3 tasse de pépites de chocolat)



## Préparation :

1



375F

Préchauffer le four.

2

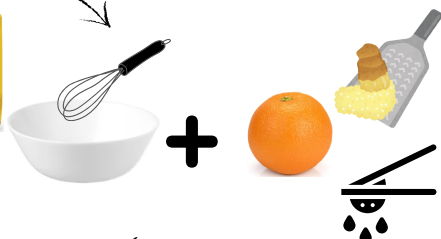


+



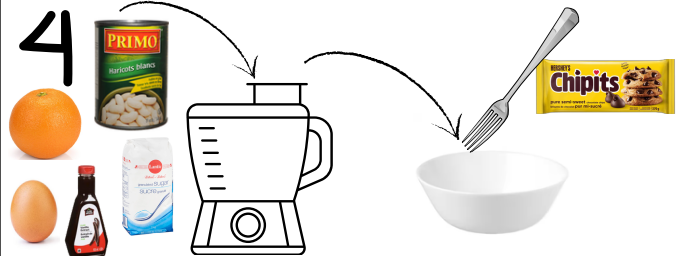
Égoutter et rincer les haricots.

3



Mélanger les ingrédients secs ensemble. Zester l'orange et presser l'orange pour obtenir 3c. soupe de jus.

4



Mixer les ingrédients humides dans le robot culinaire. Incorporer aux ingrédients secs avec une fourchette. Ajouter le chocolat et mélanger.

5



Portionner 15 galettes.

6



15min

Mettre au four.

# Boules d'énergie aux pois chiches



Difficulté ●●●●● 20 boules

## Ingrédients :



1 conserve de pois chiches



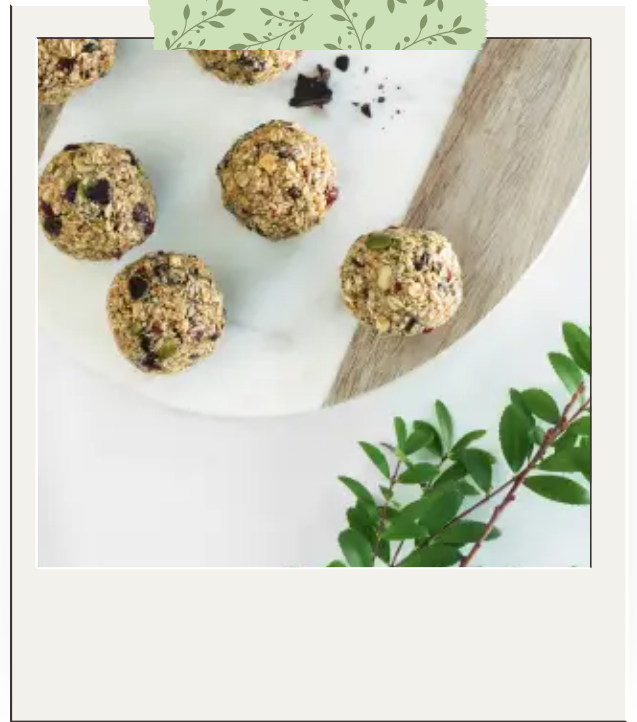
3 tasses de flocons d'avoine



1/2 tasse de beurre d'arachide



1/3 tasse de cassonade



1/3 tasse de pépites de chocolat



Facultatif : noix

## Préparation :

1

Égoutter et rincer les pois chiches.

2

Mixer 2 tasses de flocons d'avoine au robot culinaire.

3

Mixer les pois chiches, le beurre d'arachide et la cassonade avec l'avoine. Verser dans un bol, mélanger avec le reste des flocons d'avoine et le chocolat.

4

Former des boules et servir.

# Références

Allard, M. (2016, 01 21). Chiche! 2016 est l'année des légumineuses. La Presse. Consulté le 03 13, 2025, sur <https://www.lapresse.ca/vivre/sante/nutrition/201601/20/01-4941782-chiche-2016-est-lannee-des-legumineuses.php>

Canada, G. d. (2021, janvier 14). Guide Alimentaire Canadien. Récupéré sur <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Dessureault, M. (2016, 03 30). L'aliment de l'avenir. Consulté le 03 13, 2025, sur ULaval nouvelles: <https://nouvelles.ulaval.ca/2016/03/30/l'aliment-de-l'avenir-771d1731-1e55-43fd-bdb3-8b735352d97e>

FAO. (2021, 02). Journée internationale des légumineuses | 10 février. Consulté le 03 13, 2025, sur Organisation des Nations Unis pour l'alimentation et l'agriculture: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/4bb3da15-c498-4188-8229-42a42365bc87/content>

Santé Publique Ottawa. (2016, 07). Les saveurs de votre marché local. Le pouvoir des légumineuse. Consulté le 03 13, 2025, sur [https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/Public-Health-Topics/resources/Documents/oph\\_flyer\\_pulses\\_fr.pdf](https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/Public-Health-Topics/resources/Documents/oph_flyer_pulses_fr.pdf)