



Dahl, plat indien à base de légumineuses, ici une soupe épicée de lentilles corail.

© vm2002/Photo11a

le fil et le point commun entre la salade lyonnaise de lentilles tiède, l'ancho ou purée sucrée de haricots rouges japonais popularisée par un récent film (1), l'houmous libanais ou le dahl indien, les cassoulets du Sud-Ouest, la fejoade brésilienne ou le chili texan... ?

Un potentiel culinaire exceptionnel

Un paradoxe des légumineuses, et en particulier des légumes secs, est dans leur saveur plutôt douce d'aliments féculents. Il n'est donc pas très difficile d'en faire manger aux enfants. Mais cette douceur, ainsi que leur texture tendre et onctueuse lorsqu'ils sont bien cuits (ces « mogettes » ou cet houmous qu'on étale sur du pain), s'accompagnent d'un autre grand

atout culinaire et gourmand : les légumineuses véhiculent et transmettent parfaitement les saveurs ou parfums d'un plat, d'une touche culinaire. Ce sont très souvent des bases de sauces ou de soupes auxquelles elles donnent leur velouté. Elles portent idéalement les épices du dahl ou du chili, la graisse de canard du cassoulet ou le goût animal d'une potée traditionnelle, la juste acidité d'une salade, la douceur sucrée de l'ancho. Elles offrent donc un outil culinaire de texture et de goût dont les déclinaisons sont infinies.

Avant de savoir bien cuire soi-même, après un trempage toujours recommandé, les légumes secs, beaucoup de cuisiniers novices, amateurs ou pressés, peu confiants ni enclins à la cuisine maison, peuvent se réappropriier les légumineuses en découvrant tout ce qu'on peut préparer de bon et de rapide avec un bocal de haricots ou de pois chiches nature : des sauces froides, trempettes ou tartinares pour l'apéritif ; des sauces chaudes à napper comme des béchamel en mixant simplement les grains dans leurs jus avec un parfum choisi ; des galettes, boulettes, blinis, burgers à réaliser « minute » en écrasant les grains avec un reste de légumes cuits et de la chapelure... On peut aussi préparer en quelques instants un fondant au chocolat à base d'un légume sec local, haricot tarbaï ou de Paimpol, pois chiche provençal, qui portent pareillement le goût du cacao : à la maison ou à la cantine, les yeux brillent quand on dévoile le composant mystère, car on a d'abord mangé du gâteau au chocolat, qui plus est sans gluten, sans approche restrictive ou culpabilisante. C'est l'émotion d'une découverte gourmande qui nous fait reconsidérer les légumes secs !

Légumineuses et cuisines nourricières

S'il est toujours agréable de vivre la profusion gastronomique d'un moment de fête, c'est bien dans nos cuisines quotidiennes que se créent les transitions pour un modèle alimentaire durable. Au jour le jour, la cuisine doit être saine, simple, économique, facile et impérativement bonne et appréciée de tous. Il existe un besoin énorme d'apprendre et de partager ces cuisines nourricières aujourd'hui. C'est pourquoi il faut aussi souligner, outre leurs innombrables qualités nutritionnelles et environnementales, combien en 2016 les légumineuses peuvent aussi contribuer à une large éducation alimentaire, parce qu'elles nous connectent facilement à nos sens, à nos émotions, au cœur de nos vies ■



© Julie Limont

› Gilles Daveau.

Cuisiner formateur, spécialiste de cuisine végétarienne, auteur du Manuel de cuisine alternative (éd. Actes sud), coauteur de Savez-vous goûter... les légumes secs ?

› Site

www.gillesdaveau.com

1. Les délices de Tokyo, film de Naomi Kawase, actuellement en salles.

Prochaines activités de l'auteur

Gilles Daveau, formateur en restauration collective avec les filières bio et locales, soutient la campagne « Bouge ta cantine » du réseau UnplusBio.org.

Parmi ses prochaines formations culinaires tous publics :

- « **Etre à l'aise avec les produits bio** », à Nantes les 20 et 21 mai 2016.
- « **Améliorer sa cuisine bio avec un professionnel** », à Angers les 8 et 9 juillet 2016.

• Et une intervention, en partenariat avec le Réseau Action Climat, lors de la journée du 3 mai 2016 au ministère de l'Ecologie, consacrée au **développement des légumineuses sur les territoires**.

Renseignements : www.gillesdaveau.com.



Savez-vous goûter... les légumes secs ?

Ce beau livre propose une (re)découverte des légumes secs (haricots, pois, lentilles...), leur(s) histoire(s), leur potentiel culinaire étonnant et leurs qualités nutritionnelles exemplaires, à travers le regard croisé de ses auteurs : les cuisiniers Bruno Couderc, Gilles Daveau, le Dr Danièle Mischlich, la diététicienne Caroline Rio et la photographe Kim Jonker. Gourmandes et faciles à réaliser, idéales pour les petits budgets, les 70 recettes proposées suivent une progression pas à pas, du plat le plus simple au plus élaboré, pour composer en quelques minutes un repas sur le pouce ou redécouvrir les grands classiques des traditions populaires. Enfin, les chefs Régis Marcon, Beena Paradin et Johanne Vigneau apportent à l'ouvrage une couleur gastronomique à travers des recettes de cuisine du monde.

Ed. Ecole des hautes études en santé publique. Infos : www.pressess.ehesp.fr.