

Natalia Roncari

MON ALIMENT
MA PREMIÈRE MÉDECINE

Délicieuses
LÉGUMINEUSES

petit grain, grands bienfaits



Le guide complet
pour mieux les cuisiner



100 IDÉES PRÉVENTIVES
ET ORIGINALES



pour allier santé
et plaisir de bien manger

Cuisine Anti-Âge Vitalité

Introduction

Pendant longtemps, j'ai boudé les légumineuses.

Trop lourdes, difficiles à digérer... elles ne faisaient clairement pas partie de mon quotidien.

Et pourtant, elles occupent une place centrale dans les modèles alimentaires les plus associés à la longévité, et leurs bienfaits pour la santé sont solidement étayés par la recherche scientifique.

Il m'a fallu changer de regard.

En revisitant les méthodes de préparation, en testant de nouvelles associations, et en explorant notamment la cuisson douce à l'Omnicuiseur, j'ai redécouvert ces aliments sous un tout autre jour. Peu à peu, ils se sont imposés comme des alliés essentiels dans mon alimentation.

Les effets ont été rapides et concrets : une digestion plus légère, une énergie plus stable au fil de la journée, et une satiété durable, sans sensation de lourdeur.

Ce livret est né de cette transformation.

Vous y trouverez des recettes gourmandes, originales et digestes, pensées pour révéler tout le potentiel nutritionnel des légumineuses. Loin des idées reçues, elles deviennent ici des partenaires précieux pour la vitalité, l'équilibre et le plaisir de manger.

Quelques mots sur moi

Passionnée de nutrition depuis de nombreuses années, j'explore avec enthousiasme le lien entre alimentation, santé et plaisir gustatif.

Formée à la nutrithérapie par le Dr Jean-Paul Curtay, j'adopte une approche à la fois rigoureuse et pragmatique, ancrée dans la science.

Je m'enrichis constamment grâce à des lectures scientifiques et accessibles, pour une compréhension toujours plus fine des mécanismes nutritionnels.

Épicurienne dans l'âme, j'aime la cuisine gastronomique et privilégie les cuissons douces — comme celles à l'Omnicuiseur — qui préservent intactes les qualités nutritionnelles et sensorielles des aliments.

Depuis plus de 6 ans, je crée des recettes saines, gourmandes et 100% Omnicuiseur, testées pour allier saveur et bienfaits.

Auteure de plusieurs ouvrages sur la longévité, la santé métabolique ou encore le cerveau, je rends la nutrition simple, accessible et délicieuse au quotidien.

Mon credo ?

Une alimentation préventive, sans privation ni dogme. Bien manger, c'est d'abord se faire plaisir en se faisant du bien.



Table des matières

INTRODUCTION.....	4
-------------------	---

LÉGUMINEUSES, MIRACLE NUTRITIONNEL OU MODE "ÉCOLO" ?	7
---	---

LENTILLES	13
-----------------	----

Entrées gourmandes.....	16
Salade tiède de lentilles Béluga et chou-fleur rôti, vinaigrette aux herbes	16
Salade de chou rouge aux lentilles béluga.....	17
Salade de lentilles béluga, chou kale, brocoli, menthe	18
Salade de lentilles béluga, brocoli, tomates, persil	18
Salade de lentilles corail épicées, aux cranberry et aux noix.....	19
Salade tiède de lentilles au Haddock.....	20
Salade composée 100 % mélatonine.....	20
Tartare de saumon fumé aux deux « caviars »	21
Tartare de St-Jacques à l'avocat et ses lentilles Béluga	22
Rosace de saumon fumé, lentilles Béluga	22
Tartinade de lentilles corail aux tomates séchées et épices chaudes.....	23
Green houmous de lentilles vertes aux pistaches	24
Caviar végétal aux lentilles Béluga.....	25
Terrine de lentilles corail aux petits légumes et saumon fumé.....	25
Terrine de lentilles Béluga et petits pois	27
Muffins salés aux lentilles corail	28

Soupes « multibienfaits »	29
Velouté d'asperges blanches aux lentilles corail, pickles d'asperges vertes	29
Soupe de courgettes aux lentilles corail.....	30
Crème "brûle-graisse" : chou-fleur, poireau, huile parfumée.....	30
Crème de lentilles en deux textures.....	31
Velouté de lentillons de champagne, mâche et poireaux.....	32
Velouté d'endives et lentilles corail aux tomates séchées.....	33
Crème d'endives aux lentilles corail et au Monbazillac	34
Velouté de champignons et asperges blanches aux lentilles béluga.....	34
Minestrone de printemps : asperges, petits pois, courgettes, lentilles Béluga	35
Soupe-repas aux légumes verts & lentilles	36

Plats rassasiants	38
-------------------------	----

Lentilles aux carottes et aux lardons.....	38
Lentilles vertes aux légumes nouveaux et saucisse de Morteau	38
Trio de lentilles aux légumes et saucisses fumées.....	39
Lentilles à l'espagnole	40
Risotto de lentilles vertes au chou kale, saumon à l'unilatéral.....	41
Tomates farcies aux trois viandes, sur le lit des lentilles Béluga	41
Courgettes jaunes farcies, lardons et lentilles béluga	42
Quenelles de poulet ultra fondantes et sans farine, sauce chic au foie gras	42
Curry de lentilles corail printanier	43
Focaccia aux lentilles corail, chorizo et tomates séchées.....	45
Cailles aux mandarines et lentilles corail façon risotto	45
Saumonette à la provençale aux lentilles Béluga.....	47
Andouillettes à la moutarde et poêlée de lentilles aux légumes d'hiver.....	48
Dahl de lentilles Béluga aux épices.....	48
Duo d'asperges, lentilles vertes et sauce aux morilles	49
Petits pains de lentilles aux graines	51
Pain-cake de lentilles corail aux tomates séchées et olives noires.....	52
Pain de lentilles corail	53

POIS CHICHES	54
Pois chiches rôtis aux épices.....	55
Tartinade d'aubergines rôties aux pois chiches et tomates séchées	55
Biscuits apéro aux pois chiches et graines de sésame	56
Tartinade pois chiche et épinards.....	56
Gaspacho de concombre aux pois chiche et brocoli..	57
Poêlée d'aubergines aux pois chiches	57
Poêlée de blettes aux pois chiches, tomates, poivrons et anchois marinés.....	58
Poêlée estivale aux pois chiches et aux lardons.....	60
Mousse au chocolat à l'eau des pois chiches.....	60
Fondant au chocolat et aux indétectables pois chiches	61

HARICOTS SECS	63
---------------------	----

Entrées « multibienfaits »	65
Minestrone d'hiver : soupe-repas	66
Minestrone d'été	67
Soupe printanière « Microbiote au TOP »	67
Soupe au chou minceur : aux haricots azuki	68
Minestrone de la mer aux haricots blancs.....	69
Soupe périgourdine aux haricots blancs et croutons de pain complet.....	69
Soupe minceur spéciale 50+	70
Salade de haricots rouges au chorizo	71

Salade mexicaine	71	POIS CASSÉS	86
Salade de butternut épicé, poivrons et haricots noirs	72	Houmous aux deux pois.....	88
Houmous anti-âge	72	Tartinade de pois cassés au haddock.....	89
Houmous épicé	73	Soupe paysanne aux pois cassés et jambon fumé.....	89
Tartinade de haricots azuki aux tomates séchées.....	74	Dahl de pois cassés au lait de coco.....	90
Salade « anticholestérol » aux haricots azuki et au thon	74	Parmentier de pois cassés au Haddock fumé.....	91
Mosaïque estivale « multibienfaits »	75	Parmentier de canard aux pois cassés	92
		Purée de pois cassés au bruccio & coppa	93
Plats rassasiants	78	EDAMAME (FÈVES VERTES).....	94
Haricots azuki aux légumes d'été.....	78	Fèves d'Edamame croustillantes.....	95
Chili con carne	78	Salade de chou chinois aux fèves de soja.....	95
Chili con cabillaud.....	79	Salade d'Edamame et Tofu, Sauce Miso.....	95
Courge farcie à la mexicaine	80	One pot pasta aux fèves de soja et brocoli	96
Mini potimarrons farcis, haricots noirs et chorizo....	81	Lentillons de Champagne aux shiitakes et au tofu fumé.....	97
Mijoté de légumes d'été aux haricots noirs.....	82		
Haricots noirs à l'espagnole et gratin d'abricots	82	CONCLUSION	99
Desserts insolites.....	84	INDEX ALPHABÉTIQUE	100
Brownies aux haricots azuki.....	84		
Muffins aux haricots rouges, cœur framboise	85		

Légumineuses, miracle nutritionnel ou mode “écologique” ?

Longtemps reléguées au rang des plats “du vieux temps”, les légumineuses — lentilles, pois chiches, haricots secs, pois cassés — sont revenues au cœur de nos assiettes.

Mais derrière l’image “écologique” et bio, se cache-t-elle un vrai intérêt santé, ou s’agit-il simplement d’une mode ?

Les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, pois cassés...) occupent une place centrale dans plusieurs régimes validés scientifiquement pour favoriser la longévité, la prévention des maladies chroniques (cœur, diabète, cancers) et une santé optimale. Elles y sont plébiscitées pour leurs protéines végétales, fibres prébiotiques, antioxydants et faible index glycémique, qui boostent le microbiote, régulent le cholestérol (-5-11% LDL), stabilisent la glycémie et ajoutent jusqu’à +10-14 ans d’espérance de vie selon des études norvégiennes (PLOS Medicine).

Voici les principaux :

Régime méditerranéen : Légumineuses quasi-quotidiennes (lentilles en soupe, pois chiches en salade). Réduit de 8-10% les risques cardiovasculaires et diabète type 2 ; associé à +2-4 ans de vie.

Régimes des Zones Bleues (Okinawa, Sardaigne, Nicoya) : Base de l’alimentation des centenaires (1 tasse/jour de haricots ou lentilles). Combinées à riz complet ou maïs, elles favorisent autophagie (spermidine), microbiote sain et - risque diabète/cœur ; + plusieurs % d’espérance de vie.

Régime végétarien/végétalien optimisé ou anti-inflammatoire : Remplace viandes rouges par légumineuses (200g/jour = +2 ans dès 20 ans). Améliore poids (-0,3-1,5kg), inflammation et cancers colorectaux (-10-20%).

Régime nordique optimisé (céréales complètes + légumineuses + fruits/noix) : +13,9 ans pour hommes, +10,7 ans pour femmes vs occidentale ; lentilles et haricots en tête des aliments prolongateurs.

1. Ce que montrent les études

Les légumineuses sont un bijou nutritionnel : riches en fibres, protéines végétales, minéraux et glucides à index glycémique bas, elles agissent sur plusieurs fronts de santé.

Santé cardiovasculaire

Une consommation régulière de légumineuses est associée à environ 8% de réduction du risque de maladies cardiovasculaires, dont 10% de baisse du risque de maladies coronariennes et 9% de diminution du risque d’hypertension par rapport aux faibles consommateurs.

-  Dans une synthèse regroupant 26 études, l’ajout d’environ une portion de légumineuses par jour est lié à une baisse moyenne d’environ 5% du LDL-cholestérol.
-  Une autre revue met en évidence des diminutions moyennes d’environ 11,8 mg/dL du cholestérol total et 8 mg/dL du LDL-cholestérol chez les consommateurs réguliers de légumineuses.

- 🍷 Une étude canadienne montre même qu'une consommation de 180 g de légumineuses en conserve par jour entraîne une baisse significative de 5,46% du cholestérol total et de 8,08% du LDL-cholestérol, avec une stabilisation du HDL-cholestérol.

🍷 Diabète et contrôle glycémique

Les légumineuses à faible index glycémique — en particulier lentilles, pois chiches et haricots — sont particulièrement intéressantes dans la prévention et la gestion du diabète de type 2.

Plusieurs essais cliniques montrent que l'ajout de légumineuses à l'alimentation permet :

- 🍷 une baisse moyenne de la glycémie à jeun d'environ 0,2 à 0,5 mmol/L,
- 🍷 une amélioration modérée mais significative de l'HbA1c (marqueur du contrôle glycémique sur 3 mois), avec des réductions allant jusqu'à 0,3 à 0,5% dans certains essais.

⚖️ Poids et satiété

Les légumineuses jouent un rôle précieux dans la régulation du poids, principalement grâce à leur forte teneur en fibres et en protéines, qui favorisent une satiété durable et une densité calorique globale plus faible.

Une méta-analyse d'essais cliniques indique qu'une consommation quotidienne de légumineuses entraîne en moyenne une perte de poids modeste de 0,3 à 1,5 kg sur quelques semaines à quelques mois, sans restriction calorique stricte.

Plusieurs études montrent aussi :

- 🍷 une augmentation significative de la satiété après les repas,
- 🍷 une réduction spontanée de l'apport calorique global d'environ 5 à 12% dans certains contextes alimentaires.

🍷 Légumineuses et cancers (notamment colorectal)

Les données les plus solides concernent le cancer colorectal, où les légumineuses jouent un rôle protecteur indirect via leur richesse en fibres.

Une grande méta-analyse d'études observationnelles indique qu'une consommation élevée de fibres alimentaires est associée à une réduction d'environ 10 à 20% du risque de cancer colorectal, les légumineuses étant l'une des principales sources de ces fibres.

Certaines cohortes suggèrent qu'une consommation régulière de légumineuses est liée à une baisse du risque de cancer colorectal d'environ 7 à 15% par comparaison aux faibles consommateurs.

Les mécanismes proposés incluent :

- 🍷 augmentation du volume des selles et accélération du transit,
- 🍷 dilution et élimination plus rapide des composés potentiellement cancérigènes,
- 🍷 production d'acides gras à chaîne courte (comme le butyrate), protecteurs pour la muqueuse colique,
- 🍷 effet bénéfique sur le microbiote intestinal.

🌿 Légumineuses et microbiote intestinal

Les légumineuses sont riches en fibres fermentescibles et en amidon résistant, deux substrats majeurs pour les bactéries du côlon. Elles agissent donc comme de puissants aliments prébiotiques.

📊 1. Effets sur la composition du microbiote

Plusieurs études d'intervention montrent qu'une consommation régulière de légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots) est associée à :

-  une augmentation des bactéries bénéfiques, notamment certaines espèces productrices d'acides gras à chaîne courte,
-  une amélioration de la diversité microbienne, généralement considérée comme un marqueur de bonne santé intestinale.

2. Production d'acides gras à chaîne courte (AGCC)

La fermentation des fibres des légumineuses par le microbiote produit notamment du butyrate, un acide gras à chaîne courte essentiel.

Les études montrent que le butyrate est associé à une meilleure intégrité de la muqueuse intestinale et à une réduction de l'inflammation locale.

3. Amélioration de la fonction digestive

Chez les personnes consommant régulièrement des légumineuses, on observe souvent :

-  une amélioration du transit intestinal,
-  une augmentation du volume des selles,
-  une meilleure régularité digestive.

Ces effets sont liés à la fois aux fibres insolubles (qui donnent du volume) et à la fermentation colique des fibres fermentescibles.

2. Combien en manger pour un effet réel ?

Pour bénéficier pleinement de leurs effets, les études convergent vers une consommation régulière de légumineuses, adaptée à la tolérance digestive de chacun.

En pratique, vise :

-  au minimum 2 à 4 portions par semaine,
-  idéalement une petite portion quasi quotidienne si ta digestion le permet.

Une portion utile correspond généralement à environ 125 g cuits (un peu plus d'une demi-tasse).

Certaines données sur les marqueurs métaboliques suggèrent même un bénéfice optimal autour de 120 à 130 g par jour.

Prévention et santé générale

2 à 4 portions par semaine → suffisant pour un effet de fond sur la santé cardiovasculaire et métabolique.

Proche d'une portion quotidienne → impact plus net sur la glycémie, le cholestérol, la tension artérielle, le poids et la satiété.



3. Les légumineuses stars : qui fait quoi ?

Toutes les légumineuses ont des bénéfices similaires, mais avec des nuances importantes. Voici un petit “palmarès” des super-pouvoirs.

🏆 Le plus antioxydant : la lentille beluga

Grâce à ses pigments foncés (anthocyanes), la lentille beluga est beaucoup plus riche en protéines, fibres et minéraux que de nombreuses autres légumineuses.

Elle est particulièrement intéressante dans une alimentation “anti-âge”, pour limiter le stress oxydatif et soutenir la santé cardiovasculaire.

🏆 Le plus équilibré : la lentille verte

La lentille verte offre un excellent compromis entre protéines, fibres, minéraux et digestion.

Elle est une bonne source de vitamines B9 (acide folique), B6 et magnésium, ce qui en fait un allié de l'équilibre nerveux et de la régulation du stress.

🏆 Le meilleur pour l'énergie : le haricot rouge

Riche en fer, vitamines B et antioxydants, le haricot rouge soutient la vitalité et la formation des globules rouges, ce qui est particulièrement intéressant en cas de fatigue ou de sensibilité à l'anémie.

🏆 Le plus digeste : la lentille corail

Décortiquée et rapide à cuire, la lentille corail est souvent mieux tolérée par les intestins sensibles.

Elle est un peu plus modeste en micronutriments, mais elle constitue une excellente “entrée en matière” pour intégrer les légumineuses dans l'alimentation.

🏆 Le meilleur pour la satiété : le

pois chiche

Le pois chiche est très riche en fibres solubles, ce qui lui confère un effet anticholestérol et aide à stabiliser la glycémie.

C'est aussi une source de phyto-œstrogènes, ce qui peut être intéressant pour les femmes en période de ménopause.

🏆 Le plus riche en minéraux : le haricot blanc

Le haricot blanc est très riche en potassium et calcium, deux minéraux essentiels pour la tension artérielle et la santé osseuse.

Il est particulièrement indiqué dans une alimentation équilibrée pour cœur et os.

🏆 Le plus rassasiant & réconfortant : le pois cassé

Légumes secs

bombes nutritionnelles

 Haricot rouge  Cardioprotecteur (anthocyanes)	 Lentille verte  Équilibre nerveux (fer, magnésium)	 Lentille beluga  Super protéinée  Super antioxydante
 Haricot blanc  Fort en potassium  Regorge de calcium	 Pois chiche  Anticholestérol  Allié de la ménopause	 Lentille corail  La plus digeste  Béta-carotène
 Pois cassé  Anti-stress naturel (glutamate)	 Lupin  Hyper protéiné (16 g/100 g)	
 Riches en protéines végétales, fibres, vitamines et minéraux, les légumes secs sont de véritables alliés pour la santé !		

Le pois cassé est très riche en fibres, ce qui favorise le transit et procure une satiété durable. Il contient aussi du glutamate naturel, qui contribue à un effet légèrement réconfortant et anti-stress, tout en restant un aliment sain et nourrissant.

🦋 Le plus riche en protéines : le lupin

Le lupin est le champion toutes catégories en termes de teneur en protéines végétales.

Très concentré en protéines, il est idéal pour la satiété, le maintien musculaire et les repas végétariens ou végétaliens.

🦋 Alliés des femmes ménopausées : les edamame (fèves de soja)

Riches en isoflavones, les edamame exercent un effet œstrogène-like doux, pouvant aider à compenser la baisse naturelle des hormones.

☪️ Meilleure façon de les cuisiner

La cuisson douce des légumineuses, notamment à l'Omnicuiseur, a un intérêt réel sur la digestibilité, la texture, le goût et la préservation d'une partie des micronutriments, comparée à une cuisson plus agressive.

Avantages réels

- 🍷 La cuisson à basse température limite le lessivage dans l'eau de cuisson, ce qui permet de conserver mieux une partie des vitamines et minéraux.
- 🍷 Les légumineuses restent plus moelleuses, avec une texture souvent plus agréable et une meilleure tolérance digestive.
- 🍷 La cuisson vapeur douce aide aussi à préserver le goût naturel, ce qui encourage une consommation plus régulière.



Micronutriments mieux préservés

Les plus intéressants à protéger sont surtout les vitamines B — en particulier B9, B1, B6 — ainsi que des minéraux comme magnésium, potassium, fer, zinc et phosphore.

Les légumineuses gardent aussi mieux leurs fibres, essentielles pour le transit, la satiété et le microbiote.

🦋 Pourquoi les légumineuses peuvent être difficiles à digérer ?

Les légumineuses sont riches en glucides complexes et fibres, ce qui est excellent pour la santé... mais ces fibres fermentent dans le côlon, ce qui peut provoquer :

- 🍷 ballonnements,
- 🍷 gaz,
- 🍷 sensations d'inconfort ou de lourdeur digestive.

🦋 Ce n'est pas un "défaut" de l'aliment, mais plutôt une question de quantité, de préparation et d'adaptation du microbiote intestinal.

🦋 Comment les rendre beaucoup plus digestes ?

💧 Tremper, rincer et jeter l'eau

Faire tremper les légumineuses sèches pendant 8 à 12 heures (voire plus pour certains haricots), puis bien rincer et jeter l'eau de trempage réduit les composés responsables des gaz (raffinose, stachyose) et les antinutriments comme les phytates.

🔥 Bien cuire, jusqu'à tendreté

Les cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres, et éviter de consommer toute l'eau de cuisson, facilite grandement la digestion.

Certaines personnes ajoutent une petite cuillère à café de bicarbonate de soude ou une algue kombu qui aide à ramollir les fibres et à limiter les gaz.

📅 Y aller progressivement

Introduire ou augmenter les légumineuses petit à petit permet au microbiote de s'adapter progressivement à ces fibres fermentescibles.

🌿 Ajouter des épices digestives

Le cumin, fenouil, gingembre, curcuma, anis, laurier, coriandre ou cardamome possèdent des propriétés carminatives et digestives.

Les utiliser dans la cuisson ou dans l'assaisonnement du plat aide à réduire ballonnements et inconfort, tout en apportant du goût.

🔗 Mastiquer et bien associer

Bien mâcher les légumineuses permet de déclencher la digestion dès la bouche, et les associer à des céréales complètes (riz, quinoa, sarrasin, millet...) améliore la qualité protéique et la tolérance digestive.

TOP 10 des plantes *carminatives*

1 Carvi  Combat les ballonnements 	6 Gingembre  Stimule la sécrétion biliaire 
2 Badiane  Calme les coliques 	7 Fenouil  Bloque la fermentation intestinale 
3 Cardamome  Brûle-graisse 	8 Baies de genièvre  Soigne les troubles digestifs 
4 Aneth  Calme les spasmes 	9 Mélisse  Régule le système nerveux 
5 Cumin  Accélère le transit, diurétique 	10 Coriandre  Combat les gastro-entérites 



BON À SAVOIR

Les plantes carminatives soulagent les ballonnements, favorisent la digestion et apaisent les inconforts intestinaux.

Lentilles

Les études les recommandent de consommer les lentilles 2-3 fois par semaine pour leurs effets métaboliques : riches en protéines végétales et en fibres, elles améliorent la satiété, stabilisent la glycémie, aident à limiter la prise de poids et à préserver la masse musculaire, tout en protégeant le cœur grâce à leur action sur le cholestérol.

Elles apportent aussi fer, magnésium et antioxydants utiles contre la fatigue et l'inflammation.

Palmarès des lentilles



Quelles lentilles privilégier ?

Voici un palmarès des lentilles selon leurs pouvoir nutritionnel :

1. Lentille béluga : la plus "puissante"

Ses super-pouvoirs :

- Très riche en polyphénols (pigments noirs) → fort potentiel antioxydant et anti-âge
- Environ 10 g de protéines / 100 g crus → intéressante pour les apports protéiques végétaux.
- x 3 plus de fibres que ses « consœurs » → excellente pour la satiété, la glycémie et le microbiote.
- Contient plus d'isoflavones (phyto-œstrogènes doux) et de la spermidine (autophagie, longévité) que les lentilles vertes.
- Excellente teneur en zinc, phosphore, magnésium → soutien immunitaire, os, énergie.

👉 C'est la lentille la plus "anti-âge" et métabolique : antioxydante, rassasiante, amie du microbiote et du cœur.

2. Lentille verte ou blonde : la plus polyvalente

Ses super-pouvoirs :

- Très bonne source de vitamine B9 (folates) → souvent autour de 45% des AJR pour 100 g crus.
- Riche en fibres et protéines, avec un profil très équilibré.
- Contient des isoflavones (phyto-œstrogènes modérés) et de la spermidine, comme les autres légumineuses.

👉 Le meilleur compromis "au quotidien" : équilibre protéines/fibres/minéraux, facile à cuisiner, très intéressante pour les femmes ménopausées, le microbiote et la prévention cardio-métabolique.

Lentilles

petites perles pour la santé

	Verte	Corail	Béluga
NUTRIMENTS			
Protéines	9 g	10 g	10 g
Fibres	4 g	8 g	17 g
Glucides	16 g	15 g	20 g
Vitamine B9	45 % des AJR	17 % des AJR	17 % des AJR
MINÉRAUX			
Zinc	1,3 mg	1,3 mg	3,6 mg
Phosphore	180 mg	110 mg	400 mg
Magnésium	36 mg	25 mg	96 mg
			Anthocyanes : 300 mg
BIENFAITS	✓ Améliore le transit ✓ Antidiabète ✓ Cholestérol	✓ La plus digeste ✓ Anticancer	✓ Antioxydante ✓ Anti-âge ✓ Cardioprotectrice

Pour 100 g d'aliment cuit

RICHES EN PROTÉINES
Végétales et complètes

SOURCE DE FIBRES
Pour un bon transit et une satiété durable

RICHES EN MINÉRAUX
Fer, zinc, magnésium : énergie et vitalité

ALLIÉES DE VOTRE SANTÉ
Cœur, digestion, immunité et bien-être au quotidien

LA CHAMPIONNE de la nutrition !
Riche en antioxydants (anthocyanes)

Plus de fibres, plus de minéraux, plus d'antioxydants : Béluga, la lentille d'exception !

3. Lentille corail : la plus digeste

Ses super-pouvoirs :

-  Très digeste : décortiquée, donc mieux tolérée par les intestins sensibles.
-  Cuisson rapide, idéale pour initier les personnes peu habituées aux légumineuses.
-  Un peu plus modeste en micronutriments, fibres et phyto-composés que les lentilles entières (béluga, vertes), mais garde l'essentiel : protéines, fibres, minéraux de base.

 Parfaite comme “porte d'entrée” aux légumineuses, ou pour les jours où l'on veut un plat vite prêt et bien toléré, quitte à la compléter avec d'autres légumes très riches en antioxydants.

Spermidine : un vrai point fort des légumineuses (surtout des lentilles)

La spermidine est une polyamine naturellement présente dans nos cellules, dans le microbiote et dans l'alimentation.

Cette molécule est étudiée pour :

-  son rôle dans l'autophagie (nettoyage des cellules mortes),
-  des effets potentiels sur la longévité, la santé cardiovasculaire et la protection cellulaire

Les légumineuses font partie des meilleures sources alimentaires : lentilles, pois, pois chiches, haricots... fournissent en moyenne jusqu'à ~10 mg de spermidine pour 100 g dans certaines bases de données, même si les chiffres exacts varient selon les variétés et les analyses.

Les lentilles et les pois cassés sont régulièrement cités comme particulièrement riches : plusieurs sources parlent de 30 à plus de 50 mg/kg, soit 3–5 mg pour 100 g.

Voici quelques règles d'or pour cuire les lentilles en optimisant digestion et qualité nutritionnelle :

1. Bien les rincer et faire tremper

Rincer abondamment à l'eau froide

Trempage surtout pour lentilles brunes/vertes : 2 à 4 h dans un grand volume d'eau avec 1 c. à café de bicarbonate de soude

 réduit les composés antinutritionnels et améliore la digestibilité

2. Démarrer à l'eau froide

Le fait de démarrer à l'eau froide est surtout une recommandation “classique” pour :

- une cuisson plus progressive
- une meilleure tolérance digestive

Mais dans la pratique, surtout avec un appareil comme l'Omnicuiseur, verser un bouillon chaud ne pose aucun problème.

Temps de cuisson des lentilles

Lentilles vertes ou blonde : 25 à 30 minutes

 à l'Omnicuiseur : dans 2 fois d'eau du volume des lentilles, 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini

Lentilles corail (rouges) : 10 à 15 minutes

 à l'Omnicuiseur : dans 1 fois d'eau du volume des lentilles, 25 min, Haut et Bas maxi

Lentilles Béluga : 25-30 minutes

 à l'Omnicuiseur : dans 2 fois d'eau du volume des lentilles, 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Attendre 10 min avant d'ouvrir la cocotte

🧂 3. Saler en fin de cuisson

Le sel en début de cuisson peut durcir les lentilles

Expérience perso, les lentilles trempées quelques heures ne sont jamais dures après cuisson à l'Omnicuiseur dans le bouillon salé ou avec les aliments salés.

🌿 4. Ajouter des épices digestives

Cumin, fenouil, gingembre, laurier

👉 limitent les ballonnements et facilitent la digestion

🕒 5. Éviter la surcuisson

Cuire juste al dente préserve les vitamines et évite un index glycémique trop élevé

💧 6. Adapter l'eau

Environ 3 volumes d'eau pour 1 volume de lentilles

🍷 à l'Omnicuiseur : 2 volumes d'eau pour 1 volume de lentilles

🍋 7. Ajouter l'acidité après cuisson

Citron, vinaigre, tomate améliorent l'absorption du fer



Entrées gourmandes



Salade tiède de lentilles Béluga et chou-fleur rôti, vinaigrette aux herbes

Une belle assiette généreuse :

- ♥ les lentilles Béluga, légèrement croquantes au bon goût de noisette,
- ♥ le chou-fleur fondant, un petit goût fumé des allumettes
- ♥ une vinaigrette aux herbes qui apporte de la fraîcheur et du contraste gustatif à cette salade d'hiver.

La lentille béluga est très appréciée par les fins gourmets, la meilleure des lentilles grâce à son goût proche de la châtaigne et de la noisette.

Mais elle renferme aussi un trésor nutritionnel.

Peu calorique, elle est riche en protéines (23 g) et en fibres : jusqu'à 10 g de fibres dans 100 g de lentilles cuites.

Comme toutes les lentilles, la Béluga a un index glycémique bas (25).

Ce qui la distingue de ses confrères, c'est sa capacité antioxydante : son Indice ORAC est 7 000 unités (120% des apports en antioxydants recommandés). Le flavonoïde le plus présent de ces lentilles c'est l'**anthocyanine**.

Pour résumer, les lentilles Béluga sont un allié santé extraordinaire :

🌿 1 Super antioxydantes

Leur couleur noire intense vient des anthocyanes, les mêmes pigments que dans les myrtilles. Ces puissants antioxydants protègent les cellules du vieillissement, préviennent les maladies cardiovasculaires et soutiennent la vision.

💪 2 Régulent le cholestérol

Parmi les aliments les plus riches en phytostérols et en saponines qui participent à la réduction du LSL cholestérol.

🍷 3 Riches en fibres prébiotiques

Elles contiennent environ 8 g de fibres pour 100 g, ce qui améliore la digestion, nourrit le microbiote intestinal et aide à stabiliser la glycémie.

❤️ 4 Alliées du métabolisme

Leur index glycémique bas (25), leur richesse en saponines et en magnésium participent à la prévention du diabète de type 2.

🧠 5 Source de minéraux et vitamines du

groupe B

Zinc, fer, manganèse, cuivre, magnésium, folates (B9)... un véritable concentré de

micronutriments essentiels pour l'immunité, l'énergie et les fonctions cognitives.

Lentille béluga

🌿 Caviar végétal 🌿

340 kcal / 100 g
IG : 25
Protéines 23 g / 100 g

- Antioxydante**
Capacité antioxydante 120% des AJR
 - Anti-âge
 - Protection du cœur
- Anticholestérol**
Phytostérols et fibres
 - Régule le taux des lipides dans le sang
- Reminéralisante**
Zinc, cuivre, fer : 20% des AJR
 - Défenses immunitaires
 - Solidité des os
- Alliée minceur**
Fibres : 10 g (100 g)
 - Accélère le transit
 - Rassasiante
- Renforce les os**
Phosphore : 21% des AJR/100 g
- Anti-stress**
Vitamines B
 - Équilibre nerveux
 - Protection des neurones

🌿 Riche en protéines, fibres, minéraux et antioxydants, la lentille béluga est un allié santé complet et gourmand. 🌿



Pour 4 personnes

- ½ chou-fleur
- 200 g de lentilles Béluga
- 400 ml de bouillon de légumes
- 100 g d'allumettes fumées bio
- 1 carotte en mini dés
- 1 échalote émincée
- 1 feuille de laurier
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de jus de citron



Cuisson à l'Omnicuiseur

- ♥ Disposer les lentilles, les allumettes, la carotte et l'oignon dans la cocotte, verser le bouillon très chaud
- ♥ Mettre le plat intermédiaire avec les fleurettes de chou-fleur sur la grille position haute, saler légèrement et arroser d'huile d'olive
- ♥ Faire cuire 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.
- ♥ Servir avec le mélange de fines herbes émincées avec le jus de citron et l'huile d'olive

Cuisson classique :

- ♥ Faire revenir l'échalote, les allumettes et la carotte quelques minutes dans l'huile d'olive
- ♥ Ajouter les lentilles et le bouillon de légumes et faire cuire 30 min à feu très doux
- ♥ Défaire le chou-fleur en petites fleurettes et les faire cuire à la vapeur 10 minutes

Mélanger le tout à la fin de la cuisson et servir tiède ou froide

- Mélange de fines herbes, fraîches ou surgelées



Salade de chou rouge aux lentilles béluga

Le chou rouge, l'oignon rouge et les lentilles Béluga ont une molécule en commun : les anthocyanes.

Antioxydants anti-âge très étudiés pour leurs vertus exceptionnelles :

♥ Protection des cellules contre le stress oxydatif : elles limitent les dommages causés par les radicaux libres, impliqués dans le vieillissement prématuré.

♥ Effet anti-inflammatoire : elles contribuent à réduire l'inflammation chronique, facteur de nombreuses

maladies (cardiovasculaires, métaboliques...).

♥ Santé cardiovasculaire : elles favorisent une meilleure élasticité des vaisseaux sanguins et peuvent aider à améliorer la circulation et la pression artérielle.

♥ Protection du cerveau : associées à un meilleur maintien des fonctions cognitives et à une réduction du déclin lié à l'âge.

♥ Soutien de la vision : elles participent à la protection de la rétine et à la santé des yeux face au stress oxydatif.

♥ Effet sur la glycémie : certaines études suggèrent une aide à la régulation du sucre dans le sang et à la sensibilité à l'insuline.

Manger violet

c'est bon pour la santé



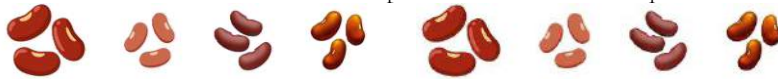
Anthocyanes

Polyphénols qui nous veulent du bien

- Retardent le **vieillessement**
- Améliorent l'**acuité visuelle**
- Protègent le **cœur**
- Préviennent le **déclin cognitif**
- Luttent contre l'**hypertension**
- Empêchent la **prise de poids**

Pour 100g d'aliment

🍷 Soutien du microbiote intestinal : elles peuvent favoriser un équilibre des bonnes bactéries intestinales.



Pour 2 personnes :

- 100 g de lentilles béluga (trempées 1 nuit)
- Thym, romarin, échalote émincée
- 250 g de chou rouge (1/4)
- 1 petit oignon rouge émincé
- Sel aux herbes



Cuisson des lentilles à l'Omnicuiseur (dans 200 ml d'eau très chaude) : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini. Laisser 15 min avant d'ouvrir la cocotte

🍷 Émincer le chou à la mandoline, saler légèrement et le malaxer avec les mains (avec les gants) une minute pour l'attendrir.

🍷 Vinaigrette : 2 c. à soupe de jus de myrtilles, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, 1 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à soupe d'huile d'olive.

🍷 Mélanger les lentilles avec le chou, l'oignon et verser la vinaigrette

Salade de lentilles béluga, chou kale, brocoli, menthe

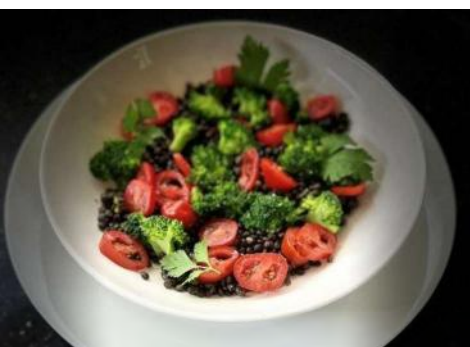


Une salade fraîche et originale, à base de lentilles béluga cuites, associées à de la courgette râpée, quelques fleurettes de brocoli et des feuilles de chou kale.

Le brocoli et le chou kale sont finement émincés, brièvement blanchis à l'eau bouillante, puis immédiatement rafraîchis à l'eau froide afin de préserver leur texture, leur couleur et de stopper la cuisson.

Pour apporter une touche de fraîcheur et d'équilibre digestif, on ajoute une belle poignée de menthe fraîche ciselée.

🌿 La menthe est l'un des aromates les plus intéressants sur le plan digestif : elle possède des propriétés carminatives reconnues, qui favorisent la digestion des légumineuses et des crucifères, tout en limitant les sensations de ballonnements.



Salade de lentilles béluga, brocoli, tomates, persil

Une salade toute simple : mélanger les lentilles avec les tomates et les fleurettes de brocoli cru, mais attention à la préparation :

Il est recommandé d'émincer très finement les fleurettes de brocoli et de les laisser reposer 30 min avec un peu de jus de citron et de l'huile d'olive : cela active la formation du sulforaphane, une molécule protectrice très sensible à la chaleur et reconnue pour son action contre le stress oxydatif, l'inflammation et certains processus liés au vieillissement cellulaire.

🍷 Bienfaits du sulforaphane validés par la recherche :

Activation des enzymes de détoxification (voie Nrf2)

→ stimule les enzymes hépatiques qui aident à neutraliser toxines, polluants et composés potentiellement cancérogènes.

Effet antioxydant puissant

→ réduit le stress oxydatif et protège les cellules et les vaisseaux.

🍷 Action anti-inflammatoire

→ diminution de certains marqueurs inflammatoires, bénéfique pour la santé cardiovasculaire et métabolique.

Prévention de certains cancers (données solides en laboratoire et observationnelles)

→ le sulforaphane aide à inhiber la prolifération de cellules tumorales et à soutenir leur élimination (sein, prostate, côlon notamment).

Soutien de la glycémie et du métabolisme

→ certaines études chez des personnes avec diabète de type 2 montrent une amélioration de la glycémie.

🍷 Effets neuroprotecteurs prometteurs

→ recherches en cours sur la mémoire, le vieillissement cérébral et certaines maladies neurodégénératives.

👉 **En résumé :** le sulforaphane du brocoli cru est reconnu pour ses effets détox, antioxydants, anti-inflammatoires et protecteurs à long terme.

Les aliments les plus riches en **sulforaphane** (portion)

 Brocoli 50 mg/100 g	 Chou kale 25 mg/100 g	 Chou-fleur 20 mg/100 g	 Chou blanc, vert 15 mg/100 g
 Radis noir 20 mg/100 g	 Navet 10 mg/100 g	 Cresson 15 mg/100 g	 Roquette 10 mg/100 g

Sulforaphane et ses bienfaits

Apport journalier recommandé : 50 mg
Aliments crus ou cuits rapidement

- ✓ Protection du foie
- ✓ Détoxification des métaux lourds et des polluants
- ✓ Anticancéreux
- ✓ Immunostimulant
- ✓ Anticholestérol
- ✓ Neuroprotecteur



🍷 Le sulforaphane est un composé soulié aux puissants effets antioxydants et protecteurs.



Salade de lentilles corail épicées, aux cranberry et aux noix

En version tiède ou froide, cette petite entrée hivernale est pleine de saveurs et de parfums... Les lentilles corail, plus digestes que les autres lentilles, au goût un peu sucré accueillent bien les épices douces... Parfumées à l'huile de noix et à l'ail, les lentilles se marient bien avec les légumes croquants et les noix. Les fruits secs ajoutent quelques notes sucrées. Bref, cette salade excite les papilles et fait briller les yeux...



Pour 2 personnes

- 150 g de lentilles corail
- 1 poivron rouge
- 2 c à soupe de Cranberry séchés
- 6 noix
- 1 c à soupe d'huile de colza
- 1 c à soupe de vinaigre de cidre
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- Curcuma, Poivre, Paprika
- 150 g de jeunes pousses d'épinards

- 🍷 Faire cuire les lentilles 10 min environ, avec 2,5 verres d'eau, une échalote coupée finement, l'ail et les épices
- 🍷 Découper le poivron rouge en petits dés
- 🍷 Concasser légèrement les noix
- 🍷 Faire tremper les Cranberry dans l'eau chaude 15 min
- 🍷 Mélanger le tout avec les lentilles, ajouter l'ail pressé et l'huile d'olive mélangée avec le vinaigre de cidre
- 🍷 Poser le tout sur le lit d'épinards dans un emporte-pièce



Salade tiède de lentilles au Haddock

J'ai piqué l'idée de cette salade chez un grand chef. On a adoré ce petit gout fumé du Haddock qui relève les lentillons de champagne, cuits « al dente ». Assez économique, elle a pourtant de quoi épater vos invités.

Savez-vous que les lentilles sont dans le TOP 3 des aliments les plus riches en folates ?

La vitamine B9 est indispensable aux femmes enceintes, mais pas que ! Cette vitamine est indispensable pour notre cerveau : elle assure la bonne humeur et la bonne mémoire,



ralentit le déclin cognitif et peut même prévenir l'AVC.

Ingrédients pour 2 personnes :

- 200 g de lentilles vertes (trempées 1 nuit dans l'eau froide)
- 6 tranches de haddock fumé
- 200 ml de crème à 4% de MG
- 2 c. à café d'œufs de lompe (facultatif)
- 1 c. à café de fumet de poisson
- Bouquet garni
- Faire tremper les lentilles 12 h dans un grand volume d'eau
- Faire dessaler le haddock dans du lait froid au moins 1 h
- Rincer les lentilles et les faire cuire dans le bouquet garni et avec 2 tranches de haddock dans 2.5 de volumes d'eau

Cuisson à l'Omnicuiseur : 30 min, Haut et bas maxi 15 min, puis mini

Cuisson classique :

- Faire tremper les lentilles 12 h, puis les cuire avec 2 tranches de haddock et un bouquet garni jusqu'à tendreté. Pendant ce temps, dessaler le reste du haddock dans du lait et chauffer la crème avec le fumet de poisson.
- Servir les lentilles nappées de crème, placer le haddock dessus et décorer avec aneth et œufs de lompe.

Finition :

- Chauffer la crème et y diluer le fumet de poisson
- Répartir les lentilles dans les assiettes creuses et y verser la crème
- Placer le haddock au milieu et décorer de quelques brins d'aneth et d'1 c. à café d'œufs de lompe.



Salade composée 100 % mélatonine

Cette salade réunit plusieurs aliments naturellement riches en mélatonine — Lentilles, Champignons, Haricots verts, Maïs, Pistaches et Tomates séchées — une hormone surtout connue pour favoriser l'endormissement et réguler notre rythme veille-sommeil.

Mais son rôle va bien plus loin : la mélatonine est aussi un puissant antioxydant, impliqué dans la protection cellulaire, le soutien du cerveau, l'équilibre immunitaire et la modulation de l'inflammation. Certaines recherches lui prêtent même un rôle intéressant pour la longévité et la prévention cardio-métabolique.