



Légumineuses

Riches en protéines et en fibres, cultivées en Suisse selon les principes de l'agriculture biologique – un produit tout simplement excellent.

biofarm

sincère. évident. depuis 1972

Les haricots, les pois et compagnie veulent revenir dans nos assiettes!

La culture des légumineuses est une longue tradition en Suisse. Il y a une centaine d'années, les haricots, les pois et les lentilles faisaient naturellement partie de l'alimentation. Ils étaient toutefois plutôt considérés comme de simples aliments rassasiants et moins comme des produits tendance, sains et polyvalents. Avec l'offre croissante d'autres aliments, ils ont donc progressivement disparu de l'assiette. Aujourd'hui, les légumineuses biologiques suisses reviennent sur le devant de la scène grâce à l'intérêt croissant pour une alimentation régionale, végétale et durable.



Durables pour les sols, le climat et la biodiversité

D'un point de vue botanique, les légumineuses font partie des légumineuses à graines. Elles ont la capacité particulière de fixer l'azote de l'air à l'aide de bactéries du sol et de le rendre disponible dans le sol. En tant que culture servant de couvre-sol ou culture associée, elles améliorent la fertilité de nos terres. Cela profite aux plantes qui poussent ensuite, à la biodiversité et, par ricochet, à nous-mêmes.



La caméline sert de tuteur aux lentilles et aide à lutter contre les mauvaises herbes.



Grâce à la caméline, les lentilles peuvent bien se développer.





La culture comporte néanmoins ses difficultés. Les conditions météorologiques extrêmes, les fluctuations de rendement, le manque de variétés robustes et d'expérience dans la transformation posent des défis aux agriculteurs et aux transformateurs.

Bon nombre de nos agriculteurs seraient prêts à produire davantage que ce que le marché demande actuellement. La possibilité d'étendre encore la culture dépend en fin de compte des consommateurs et de leur demande en légumineuses biologiques suisses.

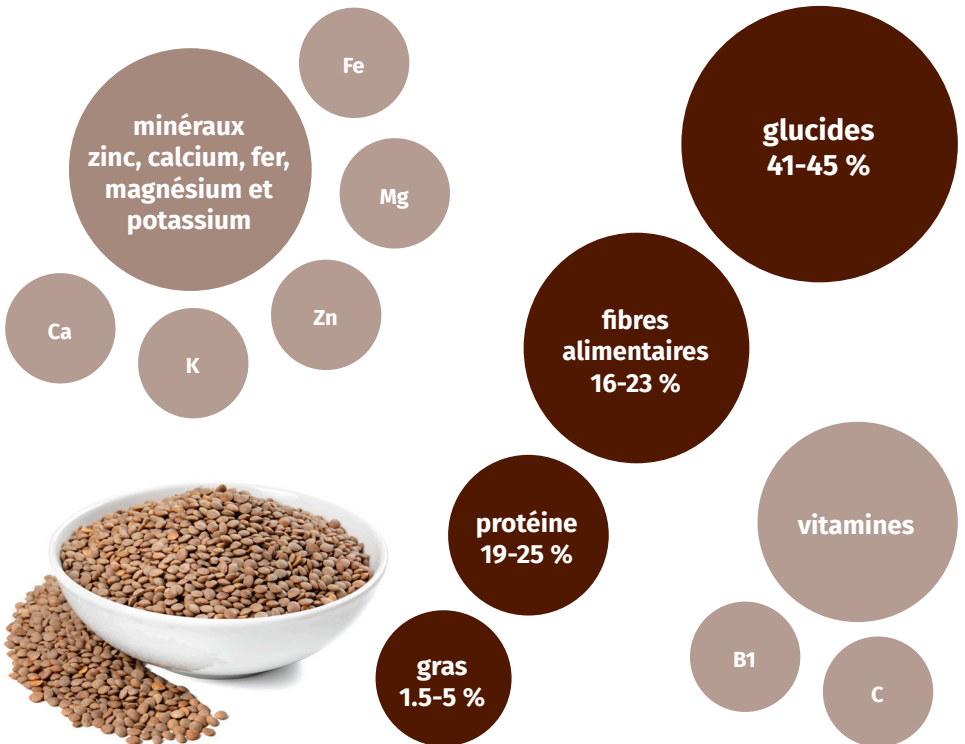




Un atout qui ne se limite pas aux champs: riches en nutriments et équilibrées

Les légumineuses telles que les lentilles, les haricots, les pois ou les pois chiches sont des aliments particulièrement précieux sur le plan nutritionnel. Elles contiennent beaucoup de protéines végétales, des glucides complexes ainsi que des minéraux et des vitamines essentiels. Leur teneur élevée en fibres favorise une flore intestinale saine et contribue à la diversité du microbiome. De plus, les légumineuses ont un indice glycémique bas: le taux de glycémie n'augmente que lentement après le repas, ce qui contribue à une sensation de satiété plus durable.

La consommation de légumineuses est donc importante non seulement dans le cadre d'un régime alimentaire strictement végétal, mais contribue également à la santé de tous les consommateurs grâce à leurs précieux nutriments. Et ce, quel que soit le régime alimentaire.



Faciles à digérer, avec un peu d'entraînement

Certaines personnes trouvent au départ que les légumineuses sont difficiles à digérer. L'organisme peut toutefois s'y habituer: une introduction progressive et régulière facilite la digestion. Ainsi, les légumineuses deviennent peu à peu un élément précieux et bien toléré de l'alimentation quotidienne.

Conseils pour une meilleure digestibilité

- Lavez soigneusement les légumineuses avant la cuisson.
- Un trempage de 8 à 24 heures dans de l'eau fraîche permet de décomposer en partie les substances responsables des flatulences, telles que les oligosaccharides et les phytates antinutritionnels.
- Jetez l'eau de trempage avant la cuisson et faire cuire les légumineuses dans de l'eau fraîche.
- Une cuisson tendre plutôt qu'à l' dents facilite la digestion.
- Les réduire en purée aide également; par exemple, une purée de haricots ou de petits pois est particulièrement bien tolérée.
- Si l'on associe les légumineuses à des épices et des graines telles que le cumin, le fenouil ou la cannelle, celles-ci peuvent stimuler les sucs digestifs et soulager les flatulences et les sensations de ballonnement.
- Ne salez qu'à la fin! Le sel prolonge le temps de cuisson.



Notre assortiment

Notre assortiment comprend une sélection variée de légumineuses biologiques suisses. Il s'agit notamment **de différentes lentilles, de pois chiches, de petits pois jaunes ainsi que de diverses variétés de haricots**, qui apportent de la variété dans l'assiette.



En complément, nous proposons **un mélange de légumineuses** qui réunit plusieurs variétés de haricots et de pois et qui convient particulièrement bien à des plats simples et variés.



Nos **lentilles rouges de Suisse** séduisent par leur saveur délicate, leur temps de cuisson court et leur excellente qualité certifiée Bourgeon Bio. Elles sont obtenues à partir de lentilles brunes, qui sont décortiquées avec le plus grand soin. Il s'agit d'une étape de transformation complexe que quelques rares personnes maîtrisent à ce jour en Suisse. Les lentilles rouges sont idéales pour une cuisine rapide et s'utilisent de multiples façons.



Outre **les pois chiches clairs** bien connus, notre gamme comprend également, par exemple, de nobles **pois chiches noirs**. Ils sont réputés pour leur goût de noisette et apportent une touche de couleur incontournable dans les salades, les currys et autres plats. En culture, ils sont également plus robustes et tolèrent mieux le froid et la sécheresse que les variétés plus claires.



À partir de nos **pois chiches** suisses certifiés Bourgeon, nous produisons également une délicieuse **farine** de pois chiches. Tout comme le pois chiche lui-même, elle présente une teinte beige-jaunâtre délicate, a un goût de noisette et constitue une excellente base pour les falafels ou pour enrichir les plats en fibres alimentaires et en protéines.



Comme on manque souvent de temps ou d'expérience pour préparer des légumineuses au quotidien, nous proposons, en plus des produits séchés, **des pois chiches précuits en bocal**. Ceux-ci sont prêts à être dégustés sans trempage ni cuisson et facilitent particulièrement l'initiation à la cuisine à base de légumineuses. De plus, l'aquafaba, le liquide de cuisson du bocal, peut être battu comme des blancs d'œufs et utilisé comme base pour des mousses, de la mayonnaise ou des meringues.

Notre offre ne cesse d'évoluer, tant au niveau des variétés que des modes de transformation. Nous faisons ainsi de la place à de nouveaux produits et tenons compte des enseignements tirés de la culture ainsi que des besoins de nos consommateurs.

Lasagne aux lentilles

Ingrédients

pour 4 portions

1	oignon
pour la cuisson	de l'huile de colza Biofarm
200 g	de carottes coupées en petits dés
150 g	de céleri-rave, coupé en petits dés
2	gousses d'ail, écrasées
2 cs	de purée de tomates
½ dl	de vin rouge Biofarm
3 dl	de bouillon
520 g	de tomates pelées hachées Biofarm
200 g	de lentilles vertes Biofarm
selon le goût	saler et poivrer

Sauce béchamel

5 dl	de lait
2 cs	de farine blanche Biofarm
40 g	de beurre
selon le goût	sel, poivre et noix de muscade

12	feuilles de lasagne
100 g	de fromage Sbrinz



Préparation

1. Faire revenir l'oignon dans l'huile de colza. Ajouter les carottes, le céleri et l'ail. Poursuivre la cuisson à feu moyen. Ajouter le concentré de tomates et faire revenir brièvement. Mouiller avec le vin rouge et le bouillon. Ajouter les tomates hachées et les lentilles, porter à ébullition, assaisonner. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 40 à 50 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.

Sauce béchamel

2. Porter tous les ingrédients à ébullition dans une casserole en remuant constamment avec un fouet et assaisonner.
3. Déposer par couches successives de la bolognaise, des feuilles de lasagne, de la sauce béchamel, le sbrinz, puis de nouveau des feuilles de lasagne. Commencer par la bolognaise et terminer par la sauce béchamel. Saupoudrer le reste de sbrinz.
4. Cuire au centre du four à 200 °C pendant 35 à 40 minutes.

Recettes

Que vous prépariez un curry réconfortant aux lentilles ou aux pois chiches, une soupe de haricots nourrissante, un accompagnement, une pâte à tartiner ou une salade estivale : les légumineuses sont tout simplement délicieuses. Certaines de ces petites merveilles polyvalentes conviennent même en dessert, par exemple dans des brownies, car elles ne connaissent pratiquement aucune limite.

Vous trouverez d'autres idées de recettes sur biofarm.ch/recette



vers les recettes





Biofarm Genossenschaft
Ziegelbachstrasse 4
CH-4950 Huttwil
T + 41 62 957 80 50
info@biofarm.ch
biofarm.ch