

AVANT DE COMMENCER

1 Cochez dans la liste les légumes secs :

- a Pois chiches
- b Brocolis
- c Lentilles
- d Haricots verts
- e Pois cassés
- f Fèves
- g Haricots blancs
- h Petits pois
- i Épinards
- j Tomates

Les légumes secs, les bonnes recettes d'antan

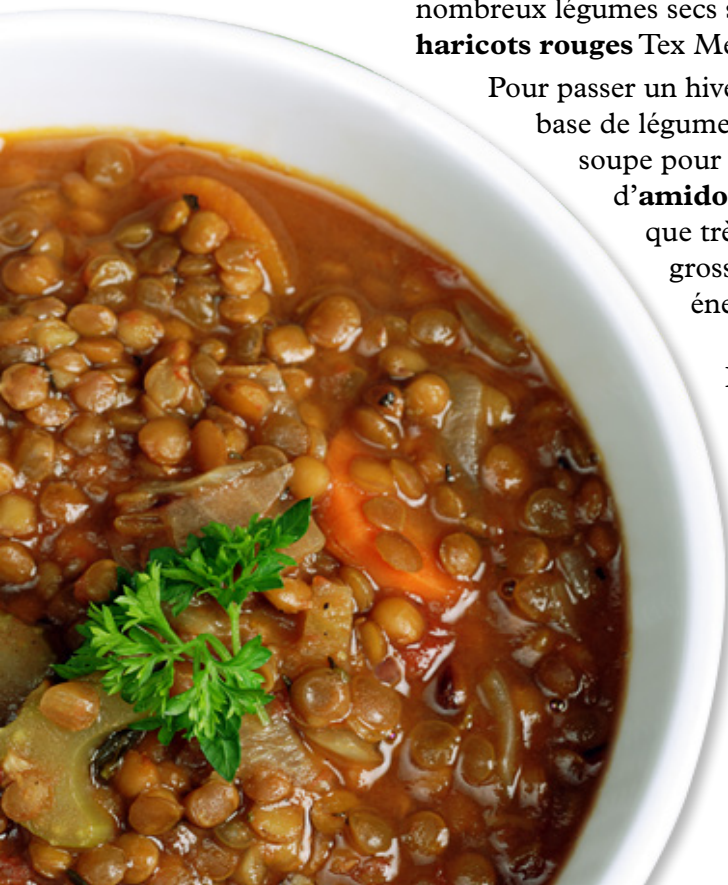
On les associe généralement à la « cuisine pauvre », mais les **légumes secs** sont en réalité fondamentaux pour respecter une alimentation saine et équilibrée. Une portion de légumes secs et de céréales, en quantité égale, contient une valeur protidique comparable à celle de la viande.

Associés à l'histoire alimentaire du terroir, les légumes secs sont cultivés et consommés en France depuis toujours. Les gastronomes et les nutritionnistes redécouvrent aujourd'hui leurs richesses gustatives, leurs qualités du fait de leur **richesse en protéines, en énergie, en sels minéraux et en vitamines**. En fait associés aux céréales ils ont été, jusqu'à une époque récente, la base de l'alimentation de l'humanité et le sont encore pour de nombreuses populations.

Aujourd'hui ils reviennent dans l'actualité, avec notamment une augmentation des ventes de **lentilles**. Par ailleurs, grâce aux traditions culinaires et ethniques, de nombreux légumes secs sont remis au goût du jour : **pois chiches** et **couscous**, **haricots rouges** Tex Mex.

Pour passer un hiver en pleine forme, on peut penser aux recettes généreuses, à base de légumes secs, pour des plats vitaminés. Quoi de mieux qu'une bonne soupe pour faire le plein d'énergie ? Les légumes secs sont des sources d'**amidon**, de **protéines** et de **fibres**. Ils ne contiennent pour la plupart que très peu de lipides. En conséquence, les légumes secs ne font pas grossir, s'ils ne sont pas accompagnés d'aliments à forte densité énergétique et riches en lipides.

La consommation de légumes secs cuisinés avec peu de matières grasses peut parfaitement s'inscrire dans une alimentation saine, en contribuant à un bon équilibre nutritionnel et en favorisant un bon contrôle de la prise alimentaire, par son impact sur la satiété.



Compréhension écrite

2 Lisez le texte, puis dites :

- 1 à quelle type de cuisine ils sont associés ;
- 2 pourquoi l'on doit en consommer ;
- 3 à quoi correspond une portion de légumes secs et de céréales, en quantité égale ;
- 4 de quelles substances les légumes secs sont riches ;
- 5 quel légume sec a le plus de succès auprès des consommateurs ;
- 6 aujourd'hui, quelle est la raison du succès des légumes secs ;
- 7 à quelle saison on les associe généralement ;
- 8 s'ils font grossir.