



HARICOT SEC

Le haricot est un aliment cultivé depuis des centaines d'années par les Premières nations d'Amérique du Nord, notamment grâce à la méthode des «Trois soeurs», intégrant la courge, le haricot et le maïs. Il est maintenant démontré par la science que, lorsque cultivées ensemble, les trois espèces sont beaucoup plus productives (un rendement supérieur d'environ 30 %).¹

POURQUOI L'ADOPTER ?

Les légumineuses, comme le haricot, contiennent plus de fibres et moins de gras saturés que les autres types d'aliments protéinés, elles sont bénéfiques pour votre cœur. Importante source de protéines et de fer, riches en fibres, les légumineuses sont des alliées pour votre santé²! Elles comblent la faim et ont un autre super pouvoir: vous (re)trouverez une digestion harmonieuse!

L'augmentation de la culture de légumineuses peut être clé pour augmenter la résilience aux changements climatiques. Grâce à leur grande diversité génétique, on peut choisir des variétés adaptées aux conditions changeantes. Leur capacité à capter l'azote dans l'air permet de nourrir le sol, d'accroître sa biodiversité et d'améliorer sa structure³. Elles requièrent moins d'engrais azotés, ce qui réduit les émissions de GES.

POURQUOI ADOPTER UN MENU DE SANTÉ PLANÉTAIRE?

Les menus de santé planétaire sont bons pour la santé et celle de la planète.

→ **Pour en savoir plus: lire la fiche sur la santé planétaire**

1. Zhang et al. (2014). Root foraging elicits niche complementarity-dependent yield advantage in the ancient 'three sisters' (maize/bean/squash) polyculture. *Annals of Botany*, 114, p. 1719-1733. DOI:10.1093/aob/mcu191
2. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/mangez-aliments-proteines/>
3. <https://www.fao.org/fao-stories/article/fr/c/1676730/>

SALADE DES TROIS SOEURS



🕒 10 MINUTES

Portions: 4

INGRÉDIENTS

POUR LA VINAIGRETTE:

- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'origan séché
- Pincée de sel et poivre

POUR LA SALADE:

- 2 oignons verts hachés
- 1 poignée de basilic frais haché
- 1 courgette coupée en demi tranche fine
- 1 tasse de maïs en grains
- 2 tasses de haricots noirs cuits (ou 1 conserve 541 ml rincée et égouttée)

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients de la salade.
2. Ajouter la vinaigrette.

Source: Inspirée du CHU Sainte-Justine et adaptée par Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

EN CUISINE, ON EN FAIT QUOI ?

- Il ne manque pas de variétés de haricots secs au Québec! Comme les autres légumineuses, trempez-les la veille pour réduire le temps de cuisson. Vous pourrez ainsi les utiliser dans des recettes salées comme sucrées.
- Saviez-vous que vous pouvez utiliser des haricots rouges pour faire des brownies? Vous préférez le salé: essayez-les dans une poêlée avec du riz et des tomates!

Une initiative de santé planétaire par

**BIEN MANGER
BON MARCHÉ**

Équiterre

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

Canada



**-30
MIN**





RIZ STYLE ENCHILADA TOUT EN UN



🕒 30 MINUTES 📅 30 MINUTES

Portions : 4

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail émincé
- 1 oignon jaune moyen haché
- 2 poivrons de couleur hachés
- 1 grosse tomate hachée
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 200 g (1 tasse) de riz à grains longs
- 170 g (1 tasse) de haricots noirs cuits, égouttés
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée
- 175 ml (¾ tasse) de coulis de tomates (optionnel: ajout de 30 ml de pâte de tomates)
- ½ tasse de maïs frais ou surgelé
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre de chili
- 2,5 ml (½ c. à thé) de cumin
- Sel et poivre au goût
- 50 g (½ tasse) de fromage râpé (optionnel)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Chauffer l'huile dans un poêlon pouvant aller au four à feu moyen. Ajouter l'ail et l'oignon et remuer jusqu'à ce que l'ail soit légèrement doré et que l'oignon soit ramolli.
3. Ajouter les poivrons et faire sauter pendant 2-3 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
4. Ajouter les tomates et les faire sauter pendant 1 minute. Retirer les légumes sautés de la poêle et réserver.
5. Dans le même poêlon, verser l'eau et porter à ébullition.
6. Ajouter le riz (ou quinoa ou autre céréale) et remuer pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le riz soit plus gonflé mais encore légèrement tendre.
7. Incorporer les légumes sautés et les haricots noirs.
8. Ajouter la coriandre, le coulis (et pâte) de tomates, le maïs, la poudre de chili, le cumin, le sel et le poivre, et remuer pour combiner.

9. Saupoudrer de fromage sur le dessus, au goût.

10. Faire cuire au four pendant 20-25 minutes (avec couvercle pendant les 15 premières minutes), jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le fromage soit fondu et bouillonnant.

11. Laisser refroidir pendant 5 minutes.

Source : Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

BON À SAVOIR

- **La recette nécessite des haricots noirs déjà cuits.** Pas de haricots secs sous la main ou pas le temps de les faire cuire ? **Il est possible d'en trouver en conserve, mais attention à bien les rincer avant de les incorporer !**
- **Truc anti-gaspi :** une petite conserve de 398 mL donne 1 ½ tasse de haricots égouttés, ne pas hésiter à tout ajouter !
- Pas de tomate fraîche ? Utiliser environ 1 tasse de tomates en dés égouttées d'une conserve. Utiliser le jus égoutté au besoin en cours de cuisson ou dans une autre recette comme une soupe.
- **Ajouter des légumes de saison,** par exemple des petits cubes de patates douces, du maïs congelé l'hiver, etc.
- L'ail frais peut être remplacé par 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail.
- **Le riz peut être remplacé par 1 tasse de quinoa ou une autre céréale** (en ajustant l'eau et le temps de cuisson, au besoin).
- Pour les amatrices et les amateurs, il est possible d'ajouter ½ avocat coupé en dés ou de la coriandre pour garnir, en touche finale. Sachez que des avocats issus du commerce équitable sont parfois disponibles !
- L'ajout de pâte de tomates permet de rehausser le goût du plat à peu de frais (mais cela reste optionnel !). Vous l'aurez peut-être deviné, on parle ici de la saveur umami.

💡 *La saveur umami est en fait la 5e saveur, après le sucré, le salé, l'amer et l'acide ! Le terme umami est traduit du japonais comme un "goût délicieux". C'est ce qui donne la richesse du goût, la saveur adéquate... En d'autres termes, c'est l'effet "waouh" ! Pour en savoir plus, voici [une capsule vidéo explicative](#).*

Une initiative de santé planétaire par

**BIEN MANGER
BON MARCHÉ**

Équiterre

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

Canada

