



On le surnomme le pois chiche du Québec!

POURQUOI L'ADOPTER?

Les légumineuses, comme le pois jaune, 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 santé! 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 structure². Elles requièrent moins d'engrais azotés, ce qui réduit les émissions de GES.

BON À SAVOIR

- Il est important de respecter l'ordre des aliments à inclure dans le robot culinaire.
- Les pois jaunes cassés peuvent être remplacés par des pois entiers mais ceux-ci nécessitent plus de temps de cuisson.
- Pour ajouter de la couleur au plat, ajouter des épices ou des fines herbes sur le houmous (ex. : coriandre et cumin moulu, sumac, mélange zaatar, etc.) et servir avec des crudités!
- Le hummus se conserve facilement 5 jours au frigo mais ne se congèle pas - il perdrait sa consistance!

HUMMUS DE POIS JAUNES À L'ORIENTALE



🕒 30 MINUTES 📅 35 MINUTES

Portions : 8

INGRÉDIENTS

- 375 ml (1 ½ tasse) de pois jaunes cassés
- 1,5 l (6 tasses) d'eau
- ½ ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2 gousses d'ail émincées
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau de cuisson réservée ou d'eau froide
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 60 ml (¼ tasse) de tahini
- Épices: paprika et cumin

PRÉPARATION

1. Rincer les pois jaunes cassés sous l'eau et les verser dans la casserole avec l'eau et le bicarbonate de soude.
2. Cuire 35 minutes ou jusqu'à ce que les pois soient bien cuits.
3. Égoutter et réserver 250 ml (1 tasse) d'eau de cuisson.
4. Dans le bol du robot culinaire, mettre l'ail, l'eau de cuisson réservée, le vinaigre, le tahini et broyer.
5. Ajouter les pois et réduire en une purée lisse.
6. Rectifier l'assaisonnement et ajouter de l'eau au besoin.

Source: Inspirée de Cuisinez de Moi j'mange, adaptée par Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

1. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/mangez-aliments-proteines/>

2. <https://www.fao.org/fao-stories/article/fr/c/1676730/>

Une initiative de santé planétaire par

**BIEN MANGER
BON MARCHÉ**

Équiterre

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

Canada





DAAL DE POIS JAUNES



🕒 30 MINUTES 📅 1H30 MINUTES +
1 NUIT DE TREMPAGE

Portions : 4

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de pois jaunes secs
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 oignon tranché finement
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 1 morceau de gingembre de 5 cm, haché finement
- 2,5 ml (½ cuillère à thé) de poudre de cari
- 2,5 ml (½ cuillère à thé) de graine de coriandre moulue
- 2,5 ml (½ cuillère à thé) de cumin
- 2,5 ml (½ cuillère à thé) de curcuma moulu
- 398 ml (1 boîte de conserve) de tomates italiennes entières

PRÉPARATION

1. La veille ou le matin, rincer les pois et les placer dans un bol, couverts d'eau fraîche. Laisser tremper pendant 8 heures.
2. Égoutter les pois et les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante avec une pincée de sel durant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que les pois soient tendres et que leur membrane soit fendue. Écumer la mousse qui s'accumule à la surface.
3. Pendant ce temps, faire revenir dans une casserole l'oignon et l'huile à feu moyen-vif durant 10 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés. Ajouter l'ail, le gingembre, les épices et une pincée de sel, bien mélanger. Ajouter la boîte de conserve de tomates en prenant soin de les écraser dans votre poing ou avec une fourchette pour défaire la chair. Cuire environ 8 minutes jusqu'à ce que la couleur soit d'un rouge foncé et que le mélange ressemble davantage à une pâte qu'à du jus de tomates.

4. Lorsque les pois sont prêts, égoutter et conserver 2 tasses d'eau de cuisson. Ajouter les pois au mélange de tomates et ajouter 1 tasse de liquide de cuisson, laisser mijoter doucement durant 20 minutes. Remuer, goûter, ajuster l'assaisonnement, ajouter du liquide de cuisson pour parvenir à la consistance désirée et laisser mijoter quelques minutes de plus.

Source : Inspiré du Défi je mange local du Réseau des fermiers de famille et du Regroupement les Bio Locaux et adapté par Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

BON À SAVOIR

- Accompagner le daal de riz, de bok choy, de yogourt avec de la lime et du sel, de pains naan, de chapatis, etc.
- Pour balancer le goût des épices, il est possible d'ajouter du yogourt, du lait coco et/ou de la coriandre!
- Le daal peut se manger plus dense ou avoir la consistance d'une soupe, selon votre goût.

EN CUISINE, ON EN FAIT QUOI ?

- Votre grand-mère vous dira la même chose : trempez vos pois jaunes avant de les cuire ! Vous pourrez ainsi les cuisiner dans une délicieuse soupe aux pois ou même en les transformant en un savoureux humus local !
- La farine de pois jaune peut aussi être utilisée dans les pâtisseries, les sauces, ou encore pour faire des crêpes !

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](#)**

Une initiative de santé planétaire par

**BIEN MANGER
BON MARCHÉ**

Équiterre

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

Canada

