



Votre guide pour

Haricots

Bonus :
5 recettes
faciles

Ce contenu n'est pas destiné à remplacer un avis médical professionnel, un diagnostic ou un traitement. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié pour toute question que vous pourriez avoir concernant un problème de santé.

En matière d'aliments bons pour la santé, il n'y a rien de mieux que les haricots. Les haricots fournissent des fibres, de l'acide folique, du potassium, du fer et d'autres nutriments précieux. Ils sont également polyvalents, savoureux et peu coûteux.



Les bienfaits des gros haricots

Bien que les profils nutritionnels varient d'un haricot à l'autre, tous les haricots sont une excellente source de protéines végétales. Manger des haricots et d'autres légumineuses comme les lentilles peut aider à réduire votre risque de maladie cardiaque. Comme ils sont une bonne source de fibres, ils peuvent également aider à maintenir l'équilibre de la glycémie.



Va-t'en, gaz

Certaines personnes ont du mal à digérer les haricots. Il existe cependant des moyens de limiter ces effets secondaires. Pour commencer, veillez à ajouter les haricots à votre alimentation progressivement. L'ajout d'une grande quantité d'aliments riches en fibres peut être dur pour votre intestin ! Si vous hydratez des haricots secs, l'utilisation d'une méthode de « trempage à chaud » (ci-dessous) peut également aider à éliminer certains des composés producteurs de gaz.

Les haricots en conserve peuvent être riches en sodium. Assurez-vous d'acheter des haricots en conserve à faible teneur en sodium. Égouttez-les et rincez-les bien avant de les utiliser pour réduire leur teneur en sel.

Haricots secs 101

Les haricots en conserve sont un aliment de base économique. Une option encore plus économique ? Les haricots secs. C'est plus facile que vous ne le pensez, et vous pourriez trouver que vous préférez la saveur et la texture des haricots secs à celles des haricots en conserve. Voici comment procéder (adapté du Bean Institute) :



1. Triez vos haricots en éliminant les petits morceaux de débris.
2. Dans une passoire, rincez les haricots à l'eau froide.
3. Placez les haricots dans une grande casserole. Ajoutez 10 tasses d'eau pour 2 tasses de haricots.
4. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire pendant 2 à 3 minutes.
5. Retirez du feu, couvrez et laissez reposer 4 heures.
6. Égouttez les haricots et jetez l'eau. Rincez à l'eau froide.
7. Remettez les haricots dans la casserole. Couvrez d'eau fraîche et froide. Placez sur feu moyen et portez à ébullition. Porter à ébullition. Cuire pendant 30 minutes à 2 heures en remuant régulièrement et en ajoutant de l'eau si nécessaire.

5 recettes rapides et saines à base de haricots ↘

Bien que nos recettes utilisent des haricots en conserve, n'hésitez pas à les remplacer par des haricots secs cuits. Chaque boîte contient environ 1½ tasse de haricots.



Déjeuner

Tacos aux haricots rouges pour le déjeuner

Ce déjeuner semble élaboré mais est facile à préparer. Utilisez nos garnitures suggérées ou faites preuve de créativité avec les vôtres !

Ingrédients

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
(divisée)
4 œufs, battus
½ tasse d'oignons en dés
½ jalapeño, finement coupé en
dés
1 gousse d'ail, pelée et hachée
2 boîtes de 15 oz de haricots
rouges à faible teneur en sodium,
rincés et égouttés
8 petites tortillas de maïs
1 avocat coupé
¼ tasse de coriandre hachée
1 cuillère à café de cumin

Préparation

Donne : 4 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Chauffez la moitié de l'huile dans une casserole moyenne à feu moyen. Ajoutez les œufs battus et faites cuire en les retournant doucement jusqu'à ce qu'ils soient brouillés.

Retirez les œufs de la poêle. Ajoutez plus d'huile d'olive dans la poêle. Faites chauffer à feu moyen et ajoutez l'oignon et le piment jalapeño. Faites revenir jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, environ 4 minutes. Incorporez l'ail et faites revenir encore une minute. Ajoutez les haricots et faites revenir pendant 2 minutes.

Remplissez chaque tortilla d'une portion d'œufs brouillés et d'une portion de haricots rouges. Garnissez chacune d'elles d'avocat haché, de coriandre et d'une pincée de cumin.

Valeur nutritionnelle par portion (2 tacos)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
347	19 g	4 g	94 mg	164 mg	35 g	11 g	2 g	13 g	599 mg



Dîner

Soupe de lentilles au citron

Les lentilles rouges cuisent rapidement et passent du garde-manger à la table plus rapidement que n'importe quel autre haricot que vous pouvez acheter. Profitez de cette soupe rapide et satisfaisante à tout moment !

Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon, coupé
1 grosse carotte coupée en dés
1 tige de céleri moyenne, coupée en dés
3 gousses d'ail hachées
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
1 tasse de lentilles rouges séchées
2 tasses d'eau
2 tasses de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
Jus d'un citron
Sel et poivre au goût

Préparation

Donne : 4 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Dans une grande marmite, faites chauffer l'huile à feu moyen. Ajoutez les oignons, la carotte et le céleri et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 4 minutes. Ajoutez l'ail et faites revenir pendant une minute supplémentaire. Ajoutez la pâte de tomate et faites cuire pendant 2 autres minutes.

Ajoutez les lentilles, l'eau et le bouillon et portez à ébullition. Réduisez le feu à doux, puis couvrez et laissez mijoter pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient bien cuites. Retirez du feu. Ajoutez le jus de citron, salez et poivrez au goût et servez.

Valeur nutritionnelle par portion (1 tasse)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
274	8 g	1 g	72 mg	0 mg	38 g	17 g	6 g	15 g	704 mg



Collation

Houmous aux pois chiches

Le houmous du commerce est délicieux, mais celui fait maison est encore meilleur ! Dégustez une boule de ce houmous aux pois chiches avec des tranches de poivron, des bâtonnets de carottes ou du pain pita au blé entier.

Ingrédients

1 boîte de 15 oz de pois chiches à faible teneur en sodium, égouttés et rincés
¼ tasse de tahini
1 gousse d'ail hachée
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Jus d'un gros citron
2 à 4 cuillères à soupe d'eau glacée

Préparation

Donne : 10 portions
Temps de préparation : 8 minutes
Temps de cuisson : 0 minutes

Dans le bol d'un robot culinaire, ajoutez les pois chiches, le tahini, l'ail, l'huile d'olive et le jus de citron. Mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène, en arrêtant de temps en temps pour raclez les parois. Procédez à nouveau en ajoutant 1 cuillère à soupe d'eau glacée à la fois, jusqu'à ce que le houmous atteigne la consistance souhaitée. Servez immédiatement ou conservez au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

Valeur nutritionnelle par portion (environ 2 cuillères à soupe)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
216	9 g	1 g	17 mg	0 mg	28 g	8 g	5 g	9 g	404 mg



Souper

Haricots blancs cannellini et légumes verts

À la fois copieux et léger, ce ragoût est parfait à tout moment de l'année. Garnissez-le d'une pincée de parmesan ou d'un peu de citron frais.

Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 gousses d'ail écrasées
¼ c. à café de piment rouge écrasé
1 gros bouquet de légumes verts (chou frisé, scarole, épinards, blettes), nettoyés et coupés
2 boîtes de 15 oz de haricots blancs à faible teneur en sodium (comme des cannellini ou des haricots blancs), égouttés et rincés
1 tasse de bouillon de légumes à faible teneur en sodium

Préparation

Donne : 4 portions
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 12 minutes

Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail et les flocons de piment rouge. Faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient parfumés. Ajoutez les légumes verts et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient fanés, environ 3 minutes. Ajoutez les haricots et le bouillon et laissez mijoter pendant 5 minutes. Servez chaud ou réfrigérez et dégustez les restes jusqu'à trois jours.

Valeur nutritionnelle par portion (environ 1 tasse)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
234	7 g	2 g	224 mg	0 mg	33 g	10 g	1 g	11 g	654 mg



Dessert

Bouchées de brownie aux haricots noirs

Des haricots en dessert ? Pourquoi pas, puisqu'ils se présentent sous la forme de ces délicieuses bouchées de brownie !

Ingrédients

1 boîte de 15 oz de haricots noirs, égouttés et bien rincés
2 cuillères à soupe de poudre de cacao
½ tasse de flocons d'avoine
½ tasse de sirop d'érable
¼ tasse d'huile d'olive
2 cuillères à café d'extrait de vanille
½ cuillère à café de levure chimique
½ tasse de pépites de chocolat

Préparation

Donne : 12 portions
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Préchauffez le four à 350 °F. Dans un mélangeur à grande vitesse ou un robot culinaire, mélangez les fèves, la poudre de cacao, l'avoine, le sirop d'érable, l'huile, la vanille et la levure chimique. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance très lisse. Versez dans un moule graissé de 8 x 8. Saupoudrez de pépites de chocolat sur le dessus et mélangez avec une cuillère. Laissez cuire environ 20 minutes. Laissez refroidir complètement avant de couper en 12 carrés.

Nutrition par portion (un carré, 1/12 de plateau)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
246	7 g	2 g	9 mg	2 mg	38 g	6 g	12 g	9 g	636 mg