**TABLEAU DE PRÉSENTATION**

|  |  |
| --- | --- |
| **Module** | Recettes traditionnelles, locales et liées au patrimoine culturel |
| **Titre** | Soupes aux légumes secs |
| **Mots clés** | Légumes secs |
| **Sujet/Domaine** | |  |  | | --- | --- | |  | 1 : Questions générales de nourriture salutaire et de faible impact environnemental | |  | 2 : Produits typiques locaux et variétés (de base ou avancée) | |  | 3 : Techniques de préservation/conservation de la nourriture traditionnelle | |  | 4 : Préparation des alimentes/techniques de consommation/selon la Pyramide Alimentaire | | X | 5 : Recettes traditionnelles, locales et liées au patrimoine culturel | |
| **Niveau** | Base |
| **Description/Contenu** | Les recettes basées sur les légumes secs peuvent être trouvées dans toutes les cuisines traditionnelles. Récemment, la vague du « respectueux de l’environnement » et de « l’agriculture culturellement attentive » ont conduit à la recherche et à la valorisation des cultures oubliées depuis longtemps.  Traditionnellement, les légumes secs sont utilisés pour concocter des soupes abondantes, en qualité d’ingrédient principal ou rajoutés dans un mélange d’autres légumes.  Les légumes secs sont utilisés frais ou séchés. Dans ce dernier cas-là, d’habitude ils sont laissés tremper pendant une seule nuit avant d’être mijotés et cuisinés.  La majorité des soupes est basée sur une recette simple : huile d’olive, oignons et ail doucement ramollis. Les légumes secs sont ajoutés (frais ou trempés si secs) avec des herbes et d’autres ingrédients comme tomates, jus à la sauce tomate, des légumes différents, bouillon.  La pasta ou du riz sont utilisés souvent.  Les soupes aux légumes secs sont légères ou enrichies, selon la saison et la région. Les graisses de la viande et/ou celles-là animales sont rajoutées afin de rendre la soupe plus terreuse, pendant l’hiver ou dans les régions du Nord.  Chaque région possède ses recettes traditionnelles différentes, préparées selon la procédure principale.  Certaines variations traditionnelles sont les suivantes :  - Bouillon de pâte et pois chiches (en Italie) : pois chiches, ail, romarin, pâte ;  - *Potajes* (légumes secs et légumes en Espagne) : une variation enrichie est le *Puchero*, dans lequel les graisses de la viande sont rajoutées ;  - *Feijoada de mariscos* (haricots et soupe au poisson au Portugal) ;  - *Ertwensoep* (pois secs et viande, en Belgique et aux Pays Bas) ;  - Cassoulet (haricots blancs, viande du porc et saucisses en France). |
| **Bénéfices/Avantages** | Les légumes secs sont une véritable source de protéines végétales. Lorsqu’ils sont mélangés avec les céréales (riz, pâte, etc.), la valeur alimentaire est similaire à celle-là des protéines animales.  Ils sont riches en minérales, surtout en potassium, fer et phosphore.  Une recette basée sur les légumes secs peut être considérée un plat complet, grâce à ses valeurs nutritionnelles.  Le fait de choisir les produits locaux représente un choix respectueux de l’environnement. |
| **Produits représentatifs** | Tous les légumes secs, frais ou séchés. |
| **Risques associés** | Le risque principal est par rapport à la conservation des légumes secs trempés. Il est important de les conserver au frais et au sec, et de suivre aussi les indications des étiquettes. |
| **Langue** | Français |
| **Pays** | Espagne, Italie, Portugal, France, Belgique |
| **Partner conjoint** | IHF-IDP |
| **Lire la suite** | <https://www.papillesetpupilles.fr/2020/10/comment-faire-une-soupe-de-legumes.html/> |