Graines de lupin : faites le plein de protéines !



Faites le plein de protéines avec les graines de lupin

Qui soupçonnerait qu'il y a autant de **protéines** dans les **graines de lupin** que dans la viande rouge ?

Faisant partie de la famille des légumineuses, les **graines de lupin** ont une composition nutritive très intéressante et méritent tout notre intérêt.

Origine et histoire

Nutritifs et énergétiques, les lupins étaient utilisés par nos ancêtres dans leur alimentation pour leur grande puissance rassasiante et leurs nombreux bienfaits.

Les propriétés des lupins étaient également connues dans le domaine de l'agriculture. Les agriculteurs se sont vite rendu compte que la plante de cette légumineuse améliorait la fertilité de la terre.

Graines de lupin : propriétés et substances nutritives

Le lupin est une plante annuelle, dont les graines sont récoltées en juillet. Ce sont ces graines qui sont très riches en protéines (environ 39%).

Les graines de lupin constituent donc une excellente alternative à la viande pour les végétariens et un ingrédient très intéressant pour les sportifs.

Elles sont composées **d'environ**

- **40% de glucides**
- **10% d'eau**
- **10% de lipides**
- **et de protéines pour le reste.**

On y trouve aussi des **minéraux** (sodium, cuivre, magnésium, fer, calcium…), les **vitamines A, B, C et des acides aminés** tels que la tyrosine, la valine, l'alanine, la tryptophane…

Les propriétés des lupins dans le domaine alimentaire sont de plus en plus connues, notamment pour leur capacité à réguler la digestion et l'assimilation des nutriments.

Un excellent substitut pour ceux qui ont décidé de suivre un régime végétalien ou végétalien, car il offre les protéines essentielles au bon fonctionnement de l'organisme

Calories et valeurs nutritionnelles

Valeurs nutritives par 100 g de lupin :

- kcal 371
- Eau 10,44 g
- Protéines 36,71 g
- Graisses 9,74 g dont saturées 1,156 g
- Glucides 40,38 g
- Calcium 176 mg
- Indice glycémique 15
- Cholestérol 0 g

Graine de lupin : bienfaits

Intéressantes pour leur apport protéinique, équivalent à celui de la viande rouge et supérieur à celui des œufs, les graines de lupin détiennent d'autres avantages.

- **Elles sont très digestes et ne font pas monter le taux de cholestérol**.
- Par ailleurs, leur consommation régulière **préviendrait l'hypertension et réduirait le taux de mauvais cholestérol**.



De plus, les graines de lupin interviendraient dans la prévention du diabète de type 2 et celui du cancer du côlon.

Pour finir, **elles sont très riches en acides gras essentiels (oméga 3 et 6)**.

Sans oublier qu'elles ne contiennent pas de gluten.

Les graines de lupin se prêtent donc bien au régime **végétarien, sans gluten** ou celui des **sportifs.** Elles se consomment généralement sous la forme de **farine de lupin.**

Graines de lupin et cholestérol

Comme indiqué au préalable, les graines de lupin **ne contiennent pas de cholestérol**. Elles peuvent donc être consommées sans risque. En effet, en plus de ne pas faire grimper le taux de cholestérol dans le sang, elles permettent **de réduire le taux de mauvais cholestérol**.

Graines de lupin et diabète

En plus d'avoir une action sur le cholestérol, les graines de lupin présentent **un indice glycémique bas**. Elles permettent ainsi **de prévenir l'apparition de diabète de type II**. Si vous souffrez de cette maladie et si vous suivez une alimentation spécifique, la graine de lupin peut donc être intégrée.

Graines de lupin et grossesse

Au cours de la grossesse, le lupin peut être consommé. Riche en protéines, minéraux, fibres et acides aminés essentiels, le lupin renferme **les différents éléments nutritifs nécessaires à une femme enceinte**.

Graines de lupin et régime

La richesse en protéines des graines de lupin en fait un aliment intéressant pour les personnes suivant un régime végétarien ou végétalien.

Autre avantage du lupin : il ne contient pas de graisses. Dans le cadre d'un régime minceur classique, il peut donc être intégré. De plus, au vu de **sa richesse en protéines**, le lupin est efficace pour combler un petit creux.

Contre-indications

Les bienfaits des lupins peuvent être perdus s'ils sont consommés en trop grande quantité.

Vous devriez les éviter si vous souffrez d'allergies aux légumineuses en général comme les haricots et les arachides.

Les lupins ont d'autres **contre-indications** qui ne doivent pas être sous-estimées.

Dans le cas d'**allergies**, des symptômes peuvent apparaître tels que : saignements de peau, douleurs abdominales sévères, difficultés respiratoires et, dans les cas les plus graves, chocs anaphylactiques.

Cependant, si la consommation excessive de cet aliment ou une transformation incorrecte entraîne d'autres complications.

Lorsque le lupin sec n'est pas traité correctement, il véhicule dans l'organisme un certain nombre de **substances toxiques** qui, si elles s'accumulent, peuvent devenir très dangereuses.

Cependant, la transformation incomplète est immédiatement détectée en raison du goût très amer de la légumineuse. Les symptômes de « l'**indigestion** » sont par exemple la diarrhée et les douleurs abdominales.

Si les symptômes persistent longtemps, vous devriez également **appeler votre médecin** pour déterminer s'il existe un risque de réaction allergique.

Enfin, nous vous rappelons qu'en cas d'hypertension, il est bon de limiter la consommation de lupins en saumure.

Graines de lupin : en acheter

On les retrouve donc dans des gâteaux, biscuits et même du pain, souvent en magasins bio. Les graines de lupin se vendent aussi saumurées, on les appelle alors **tramousses** et se grignotent en apéritif ou en salade.

Bon appétit !

Où acheter graines de lupin saumuré ?

Les graines de lupins saumurées se trouvent facilement **sur internet**.

Acheter des graines de lupin bio

Pour acheter des graines de lupin, rendez-vous dans des **boutiques biologiques**. Sinon, le web regorge de sites en proposant !

Lupin culture

Le lupin est une fleur qui se distingue par ses longs épis colorés. Mais pour obtenir de jolies fleurs et une belle floraison, il est important de planter correctement le lupin. Voici tous nos conseils pour réussir.

Graine de lupin plantation

Si vous plantez le lupin en pleine terre, la période idéale de plantation est **mi-mai**. Pour une culture sous châssis froid, la saison propice est le **printemps**.

Pour un **semis en pleine terre,** vous devez :

- Bêcher le sol et ajouter du sable.
- Niveler avec un râteau.
- Semer en poquets (espèces hybrides : 3 graines à 40 cm de distance ou 80 cm pour les variétés arbustives).
- Arroser en pluie fine.

Pour un **semis sous châssis froid**, les étapes sont :

- Remplissez un pot d'un mélange spécial semis trouvé en magasin.
- Tassez la surface de la terre.
- Mettez deux graines dans chaque pot.
- Enfoncez-les à un centimètre.
- Arrosez en pluie fine.

- Gardez le substrat humide pendant toute la levée.

Une fois vos **graines semées** :

- Arrosez pendant toute la levée.
- Gardez une plante par pot.
- Ouvrez les châssis.
- Mettez les plantes au jardin une fois qu'elles ont atteint quelques centimètres.

Pour un **semis en pleine terre** :

- Éclaircissez.
- Arrosez.

Récupérer les graines de lupin

Pour récupérer des graines de lupin, c'est assez simple : une fois les fleurs défleuries, laissez la hampe florale séchée et laissez les cosses s'ouvrir. Il ne vous reste plus qu'à **récupérer les graines !**

Lupin à manger : quelle plante

Le lupin est une **légumineuse** dont la richesse en protéines en fait un aliment de choix. Idéal pour combler une fringale, le lupin est également une alternative intéressante à la viande. Il peut aussi être consommé par les personnes intolérantes au gluten.

Côté saveur, le lupin a un **goût de noisette**. Il est aussi salé et est idéal pour apporter une touche croquante à des plats.

Que faire avec des graines de lupin ?

Les graines de lupin sont **principalement consommées en apéritif**. Mais elles peuvent également être ajoutées dans des salades et dans d'autres recettes salées comme sucrées !

Source https://www.toutvert.fr/graines-de-lupin/