10 RECETTES POUR CHANGER MON QUOTIDIEN ?

Jogumineuse,









DIX BONNES RAISONS DE S'INSPIRER DE CES DIX RECETTES ORIGINALES AVEC DES LÉGUMINEUSES.

- 1. Parce que les légumineuses, c'est très bon.
- 2. Pour (re)découvrir toutes les légumineuses.
- 3. Parce que des recettes nouvelles et faciles à faire, c'est toujours bien pour changer de la routine.
- 4. Pour faire le plein de protéines!
- 5. Pour surprendre les enfants avec des plats qu'ils adorent déjà.
- **6**. Pour enfin manger du lupin et des fèves.

- 7. Parce que, oui, il y a des fibres et des protéines dans les lentilles.
- 8. Parce qu'on peut manger des légumineuses à tous les moments de la journée, dans des mets sucrés ou salés, en hiver comme en été.
- 9. Parce qu'on peut les trouver sous différentes formes : sèches, fraîches, en conserve, surgelées, ou dans des plats préparés.
- 10. Parce que c'est un plus pour la planète!

Le saviez-vous?

Vous pouvez adapter ces recettes avec les légumineuses de la forme de votre choix et en fonction du temps dont vous disposez.

Sèches, fraîches, en conserve ou surgelées, il y en a pour tous les goûts!

Sommaire

Entrées Houmous de betterave aux haricots rouges	. 4
Plats Wok de haricots blancs au poulet	. 6
Salade de lentilles et butternut	. 8
Poke bowl au saumon et aux lentilles	10
Soupe de pois cassés et lardons grillés	12
Croque aux fèves	14
Galettes de lupin	16
Frites de pois chiches	18
Desserts Cookies aux haricots blancs	20
Câteau abasalat at pais abiabas	00

Houmous de betterave aux haricots rouges

RECETTE SPECIALE ENFANTS

POUR 4 PERSONNES



Épluche la betterave rouge et coupe-la en cubes. Égoutte les haricots rouges. Verse-les dans le bol d'un robot avec les cubes de betterave, l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail épluché, le tahini, le cumin, du sel et du poivre. Mixe jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse. Ajoute

quelques cuillères d'eau froide si tu trouves que la préparation est trop ferme. **Verse** le houmous dans un plat creux. **Ajoute** un filet d'huile d'olive et déguste avec quelques pitas. ASTUCE : SI TU UTILISES DES HARICOTS SECS, FAIS-LES TREMPER LA NUIT PRÉCÉDANT LA RÉALISATION DE LA RECETTE. TU PEUX LES FAIRE CUIRE À FEU DOUX DANS 3 FOIS LEUR VOLUME D'EAU PENDANT ENVIRON 90 MINUTES À PARTIR DE L'ÉBULLITION. SI TU ES PLUS PRESSÉ, OPTE POUR DES HARICOTS EN CONSERVE OU EN BOCAL.



Wok de haricots blancs au poulet

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE TREMPAGE : UNE NUIT TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES TEMPS DE CUISSON : 15 MINUTES

INGRÉDIENTS:

150 g d'haricots blancs secs 1 cuillère à café de bicarbonate alimentaire

300 g de champignons de Paris 400 g d'aiguillettes ou de filets de poulet

250 g de courgettes 100 g de carottes Quelques tomates cerises

2 oignons

3 gousses d'ail

Quelques branches de persil haché 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

Sel, poivre

Pour les haricots secs, faites-les tremper la veille dans de l'eau avec le bicarbonate sans couvercle. **Égouttez** et rincez les haricots blancs. Faites-les cuire à feu doux dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide pendant 90 minutes. Pendant ce temps. ôtez le pied des champignons, lavez-les et coupez-les en rondelles. Épluchez les carottes et coupez-les en petits morceaux. Faites de même avec les courgettes lavées sans les éplucher. Coupez le poulet en petits morceaux. Pelez les gousses d'ail et les

oignons puis ciselez-les finement. Faites chauffer de l'huile de tournesol dans une poêle et faites revenir l'oignon et l'ail à feu moyen jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les morceaux de poulet. Faites cuire pendant 5 minutes. Ajoutez les champignons, les carottes, les courgettes, les tomates cerises ainsi que les haricots égouttés. Faites revenir à feu vif pendant 5 minutes. Salez et poivrez. Ajoutez le persil haché. Servez aussitôt!



Le saviez-vous?

Tremper des haricots dans de l'eau avec du bicarbonate alimentaire permet d'obtenir des haricots bien moelleux.

Salade de lentilles et butternut

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES TEMPS DE CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS:

Sel

1 courge butternut (soit environ 800 g) Huile d'olive Huile de colza 3 pincées de fleur de sel 4 œufs 250 g de lentilles vertes ou blondes 65 g de roquette

SAUCE:

- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive Jus d'1/2 citron ou 5 cl de jus d'orange

Préchauffez le four à 180°C (th.6). Faites cuire les lentilles en les versant dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide. Portez à ébullition, baissez le feu et retirez le couvercle. Comptez entre 20 et 25 minutes de cuisson à partir de l'ébullition. Épluchez le morceau de courge butternut et ôtez les pépins. Coupez la courge en morceaux généreux que vous disposerez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez les morceaux d'huile d'olive et ajoutez une pincée de sel.

Enfournez pendant environ 30 minutes. Faites bouillir de l'eau et plongez-y les œufs pendant 6 minutes. Quand ils sont cuits, plongez les oeufs dans un bol d'eau froide avant de les écailler. Dans un autre bol, mélangez l'huile de colza, le vinaigre balsamique et le jus d'orange ou de citron. Dans un plat, déposez la courge butternut rôtie avec les lentilles. Ajoutez la roquette et déposez-y un filet de sauce. Enfin, posez les œufs coupés en deux sur le dessus.



Le saviez-vous?

Les lentilles sont connues pour être des légumineuses riches en fer et en protéines.

Poke bowl au saumon et aux lentilles

POUR 2 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES TEMPS DE CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS:

paprika

100 g de boulgour gros, 50 g de mesclun, 100 g de saumon cru 60 g de lentilles Quelques noix de cajou non salées ou des amandes entières torréfiées, 1 petit avocat, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de zaatar, 1 patate douce

1 cuillère à café de curry ou de

SAUCE:

- 1 yaourt type yaourt brassé ou à la grecque
- 1 cuillère à café bombée de crème de sésame ou tahini (en magasin bio ou en épicerie orientale)
- 1 petite cuillère à café de sirop d'agave (ou de miel)
- 1 filet de jus de citron Sel

Faites cuire les lentilles dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide. Portez à ébullition et baissez le feu. Comptez ensuite 20 minutes de cuisson. Pelez et coupez la patate douce en morceaux généreux puis disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Versez un filet d'huile d'olive et salez.

Enfournez pendant 30 minutes à 180°C (th.6). Dans un bol, mélangez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de zaatar pour obtenir une pâte.

Versez la préparation sur les lentilles égouttées. Mélangez. Dans un autre bol, assaisonnez le saumon coupé en morceaux avec le curry ou le paprika. Dans une casserole, versez le boulgour et 2 fois son volume d'eau. Faites cuire à feu doux. Comptez 8 minutes de cuisson pour que l'eau soit absorbée par le boulgour.

Couvrez la casserole et placez-la hors du feu pendant 4 minutes. **Mélangez** tous les éléments de la sauce. **Dressez** le poke bowl.



L'astuce:

Pour faire cuire vos légumineuses, il est impératif de débuter à l'eau froide pour obtenir une cuisson uniforme. Ne salez pas l'eau car le sel rend la peau des légumineuses plus ferme.

Soupe de pois cassés et lardons grillés

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES TEMPS DE CUISSON : 1 HEURE 10 MINUTES

INGRÉDIENTS :

400 q de pois cassés secs

150 q de lardons 4 carottes

4 oignons

2 gousses d'ail

2 branches de céleri

1 bouquet de persil

2 cuillères à soupe d'huile d'olive 50 cl de lait ou de crème liquide

Sel, poivre

Versez les pois cassés dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide et les faire cuire pendant 35 minutes environ à partir de l'ébullition. Salez à mi-cuisson. Pendant ce temps, épluchez et râpez les carottes, hachez les oignons et le persil, émincez la gousse d'ail et coupez le céleri en petits dés.

Faites revenir les lardons dans une poêle et réservez. Faites revenir les légumes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 10 minutes. Passez au mixeur à soupe tous les légumes avec les pois cassés. Ajoutez le lait ou la crème et les lardons. Servez aussitôt!



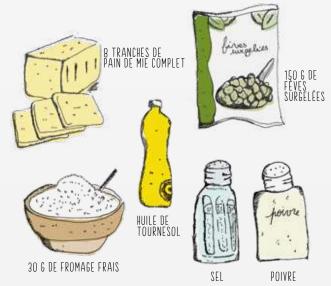
Le saviez-vous?

La préparation des pois cassés ne nécessite pas de temps de trempage.

Croque aux fèves RECETTE SPECIALE ENFANTS

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES



Porte un grand volume d'eau salée à ébullition. Plonges-y les fèves et fais-les cuire pendant 5 minutes. Égoutte-les et passe-les sous l'eau froide. Ôte les peaux de chaque fève. Mixe les fèves avec le fromage. Ajoute un tour de moulin de poivre. Tartine 4 tranches de pain de mie et referme avec

les tranches restantes. Fais chauffer l'huile dans une poêle et fais griller les pains 3 minutes de chaque côté. Coupe les croques en deux en diagonale. Déguste sans tarder, c'est encore meilleur quand le pain de mie est encore tiède!



Galettes de lupin

POUR 6 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES TEMPS DE CUISSON : 35 MINUTES

INGRÉDIENTS:

100 g de lupins égouttés en conserve

1 oignon

1 poireau

3 gousses d'ail

150 g de farine de pois chiche 60 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

Faites revenir l'oignon et le poireau émincé avec l'ail coupé en petits morceaux dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez les lupins égouttés dans la poêle avec les légumes. Faites revenir quelques minutes. Dans un saladier, mélangez la farine de pois chiche et l'eau. Salez,

poivrez. **Ajoutez** la préparation de lupins et poireaux dans le saladier. **Mélangez** à la main pour lier les ingrédients entre eux. **Formez** les galettes et faites-les revenir quelques minutes de chaque côté dans une poêle huilée. **Dégustez** tout chaud!



Le saviez-vous?

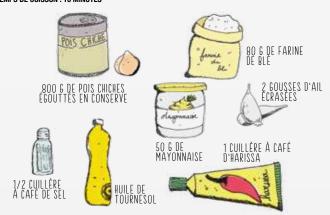
La culture du lupin, comme celle de toutes les légumineuses, permet d'enrichir le sol en azote grâce à sa capacité à fixer l'azote atmosphérique et à le fixer dans le sol. Cela induit une moindre utilisation d'engrais azotés pour les cultures.

Frites de pois chiches

RECETTE SPECIALE ENFANTS

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES



Dans le bol d'un robot, hâche les pois chiches pour obtenir une pâte lisse. Dans un saladier, **mélange** la pâte de pois chiche avec la farine et le sel. Pétris le tout pour obtenir une pâte compacte. Au rouleau à pâtisserie, abaisse cette pâte sur 1 cm d'épaisseur. Taille des frites avec un grand couteau. Verse l'huile de tournesol dans une cocotte jusqu'à 1/3 de la hauteur Fais chauffer l'huile Pour tester la température. dépose un petit morceau de frite de pois chiche dans l'huile.

Si celle-ci est entourée de petites bulles qui chantent, la température de l'huile est bonne pour la cuisson. Demande à tes parents de faire **frire** les bâtonnets de pois chiches par portion à l'aide d'une écumoire pendant environ 1 à 2 minutes en les retournant de temps en temps. **Égoutte** les frites sur du papier absorbant.

Mayonnaise piquante à l'ail : **Mélange** la mayonnaise, l'ail et la harissa.

Sers aussitôt avec les frites!

ASTUCE: SI TU OPTES POUR DES POIS CHICHES SECS. TU AURAS BESOIN DE 380G. FAIS-LES CUIRE À FEU DOUX DANS 3 FOIS LEUR VOLUME D'EAU FROIDE PENDANT ENVIRON 90 MINUTES À PARTIR DE L'ÉBULLITION.

Cookies aux haricots blancs

RECETTE SPECIALE ENFANTS

POUR 10 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 MINUTES TEMPS DE CUISSON: 15 MINUTES



200 G DE HARICOTS BLANCS ÉGOUTTÉS EN CONSERVE



100 G DE FARINE DE BLE SEMI-COMPLÈTE T80 0U T110











50 G DE PÉPITES DE CHOCOLAT NOIR

50 G DE SIROP D'AGAVE

Demande à tes parents de préchauffer le four à 180°C (th.6). **Égoutte** les haricots blancs. Verse les haricots, la farine, le beurre de cacahuète, le sirop d'agave, la levure et le sel dans le bol d'un blender. Mixe afin d'obtenir une boule. Ajoute les pépites de chocolat. 1 PINCÉE DE SEL

Forme des petites boules et dépose-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en les espacant de 5 cm environ. Aplatis sur la plaque chaque boule avec les mains.

Enfourne pour 15 minutes.



Gâteau chocolat et pois chiches

POUR 6 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES TEMPS DE CUISSON : 35 MINUTES

INGRÉDIENTS:

400 g de pois chiches égouttés en conserve 2 œufs

150 g de chocolat noir (70% de cacao minimum de préférence) 100 g de dattes sèches dénoyautées 180 ml d'eau 1 sachet de levure chimique 20 g de beurre pour le moule 20 g de farine pour le moule

Préchauffez le four à 180°C (th.6). Faites bouillir l'eau. Ajoutez les dattes et faites-les cuire à feu doux pendant environ 5 minutes. Ajoutez le chocolat cassé en morceaux et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'il soit totalement fondu. Dans le bol d'un robot, mixez le mélange dattes et chocolat fondu. Ajoutez la moitié des pois chiches et mixez à nouveau.

Ajoutez un œuf et mixez. Ajoutez les pois chiches restants et mixez de nouveau. Ajoutez le dernier œuf et la poudre à lever et mixez. Versez dans un moule à manqué beurré et fariné de 20 ou 22 cm et enfournez pendant 30 minutes.

À déguster encore tiède avec un coulis de fruits rouges ou un voile de sucre glace...



L'astuce:

Vous pouvez aussi utiliser de la farine de pois chiches à la place de la farine de blé.



Galettes de lupin



Salade de lentilles et butternut



Soupe de pois cassés et lardons grillés



Houmous de betterave aux haricots rouges



Gâteau chocolat et pois chiches



Poke bowl au saumon et aux lentilles



Croque aux fèves



Cookies aux haricots blancs



Frites de pois chiches



Wok de haricots blancs au poulet

















