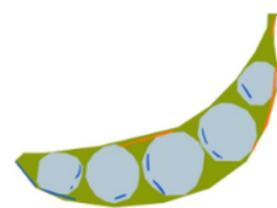


RECETTES DÉLICIEUSES LEGUMINEUSES

Afin de bien profiter des protéines végétales, il est nécessaire de consommer céréales et légumineuses en même temps ou dans la même journée. Aussi dans les recettes ci-dessous, vous trouverez souvent des préparations mélangeant les deux, ou des recettes à déguster avec des croûtons ou de fines tranches de pain grillé.



Vous allez trouver ici plein de recettes, mais...

...n'oubliez pas que le plus simple et le plus rapide pour consommer des légumineuses, consiste à ouvrir une boîte de conserve de pois chiches pour en faire une salade avec plein d'herbes fraîches, (temps de prépa = 5 mn) ou d'ouvrir une boîte de haricots rouges et de les faire chauffer avec une sauce tomate bien épicée (herbes, cumin, coriandre, piment) et de les servir avec un peu de fêta émièttée, pour régaler tout le monde!

Les haricots blancs se marient très bien avec l'amertume de certains végétaux. Une salade toute simple trévisse hachée, haricots blancs, filet d'huile d'olive et parmesan par exemple, fonctionne très bien. Ce n'est même pas une recette, juste de l'assemblage de bons produits!

● LES RECETTES PROMIS, JURÉ, PAS PLUS DE 15/20 MN DE PRÉP.

Sans compter la cuisson quand même...

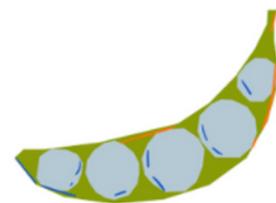
- Haricots blancs crémeux aux herbes
- Purée de haricots blancs aux olives
- Chili sin carne
- haricots blancs a la puttanesca
- Salade de haricots blancs, citron, anchois
- Haricots flageolets, blettes et lard (ou tofu fumé)
- Ragout haricots blancs, courgettes, céleri
- Haricots rouges tomates fêta (spécial fonds de placard)
- Lentilles champignons, carottes, oignons
- Lentilles aubergines tomates
- Lentilles fumées en cocotte aux poireaux
- Lentilles oeuf mollet
- Lentilles et orge (ou épeautre) aux citrons et oignons rotis
- Salade de lentilles aux légumes rotis et chèvre frais
- Soupe citronnée aux lentilles et au kale ou brocoli croustillant
- Soupe lentilles, tomate, chèvre (voir rubrique "Soupes")
- Croquettes/falafels carottes, lentilles, quinoa, épinards
- Pois chiches rôtis au four (Les enfants adorent)

Plein d'autres recettes page suivante...

RECETTES DÉLICIEUSES LEGUMINEUSES

Dans tous les cas, il est important de bien rincer les légumineuses d'un bocal ou boîte de conserve, et de faire tremper une nuit pois-chiches, haricots blancs ou rouges, si vous les faites cuire vous-même. Les plus petits type lentilles n'en ont pas besoin.

Vous éliminerez ainsi les principales substances qui peuvent les rendre indigestes.



Elles vont vous permettre de séduire et convaincre les amateurs de viande de la famille, car elles sont rassasiantes et peuvent être servies avec des sauces qui plaisent à tous.

Si vous n'y êtes pas habitué ou que vous pensez mal les digérer, commencez par les intégrer à vos menus en petites quantités, type 1 ou 2 Càs.

Jour après jour, vous augmenterez les quantités. Votre système digestif peut ne pas être habitué à les digérer, laissez lui un peu de temps!

● LES RECETTES PROMIS, JURÉ, PAS PLUS DE 15/20 MN DE PRÉP.

Sans compter la cuisson quand même...

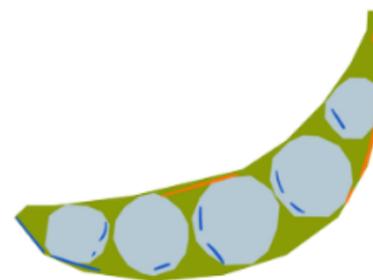
- Pois chiches épinards
- Pois chiches en civet (cacciatore)
- Pois chiches en galettes
- Croquettes vertes (courgettes ou épinards, blettes, poireaux...) à la farine de pois chiches
- Salade César végétarienne
- Croquettes brocoli (ou chou-fleur) & pois chiches
- Aubergines et pois chiches fumés et crémeux
- Panisse et socca, galette niçoise croustillante
- Orzo (pâtes), épinards, et pois chiches ou petits pois
- Spaghetti crémeux pois chiches basilic
- Tofu aux pok choy, au gingembre et tahini
- Tofu grillé
- Tofu sauté
- Tofu "scrambled" aux légumes
- Courgettes et tofu mariné à la plancha
- Tofu rôti au zaatar et aux pois chiches
- Légumes d'été farcis
- Tofu gingembre et tahini
- Salade d'agrumes, tofu mariné
- Qu'est ce que je fais avec du lupin?
- Shakshuka aux fèves + herbes vertes
- Rillettes aux haricots blancs et sardines (voir "poissons")
- Cocotte riz croustillant, haricots et oeufs mollets

RECETTES DÉLICIEUSES LEGUMINEUSES

Les haricots blancs en conserve sont une aide précieuse en cuisine, en apportant du crémeux et du soyeux à un grand nombre de recettes végétales.

J'ai pratiquement toujours dans mon frigo un bocal ouvert de haricots blancs.

Mixer avec un peu d'eau, d'huile d'olive ou de bouillon, ils remplacent la crème ou une béchamelle pour un gratin de poireaux, endives ou autres légumes et permettent de rendre crémeuse une soupe un peu trop liquide.



Riches en protéines, un plat de légumineuses est un bon produit de substitution aux protéines animales. Elles sont également riches en vitamine B, en calcium, en magnésium et en fibres ! Ces fameuses fibres, auxquelles on ne finit pas de trouver des vertus protectrices et qui vont nourrir notre microbiote.

Sur le plan de la préservation de l'environnement, les légumineuses ont besoin de moins d'eau que les autres cultures, elles contribuent fortement à la lutte contre l'érosion et l'appauvrissement des sols en fixant l'azote du sol et en ne nécessitant donc pas d'engrais azotés.

Enfin d'un point de vue économique, elles pourraient nous permettre de réduire notre dépendance aux grands producteurs étrangers brésiliens ou canadiens de protéines végétales pour nourrir notre bétail français (producteurs dont par ailleurs on n'ignore pas qu'ils utilisent des semences OGM...).

Légumineuses	proteines g	magnesium mg	calcium mg	fer mg	zinc mg	selenium mcg	fibres g	vitamine B3 mg	vitamine B9 mcg	glucides g	nrj_kcal
Légume sec, cuit (aliment moyen)	8,38	34,9	52,7	1,55	0,9	6,73	9,34	0,81	131	12,1	106
Lentille, bouillie/cuite à l'eau	9,02	35,6	26,2	1,44	0,98	5	7,9	1,06	181	12,2	104
Haricot rouge, appertisé, égoutté	8,31	29	58	1,5	0,74	10	7	0,42	23	13	108
Haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau	9,63	39	55	2,3	0,94	10	11,6	0,25	78,3	12,3	116
Haricot blanc, appertisé, égoutté	6,57	51	73	2,99	1,12	10	7	0,11	65	10,9	87,1
Haricot blanc, bouilli/cuit à l'eau	6,75	33	120	1,7	0,67	10	13,8	0,32	31,1	12	112
Pois chiche, appertisé, égoutté	6,74	27,5	41,2	1,15	0,93	23,3	5,45	0,14	36,5	15	122
Pois cassé, bouilli/cuit à l'eau	8,6	20,9	24,7	2,09	0,65	1,1	7,95	0,71	119	16,3	129

● HARICOTS BLANCS CRÉMEUX AUX HERBES

01

Ingrédients

- 2 Càs de ciboulette fraîche ou 1 cuillère à café de ciboulette sèche
- 2 Càs de coriandre fraîche
- 2 Càs de basilic frais ou 1 Càs de basilic sec
- 1 citron, jus et zestes
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de 500 g d'haricots blancs
- 1/2 tasse d'eau
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Étapes

- Mixez 2 Càs d'huile d'olive avec toutes les herbes jusqu'à obtenir une huile bien verte.
- Ajoutez le jus d'un demi-citron, du sel et du poivre.
- Faites sauter l'ail hachée dans une poêle avec 2 Càs d'huile d'olive, quelques minutes, puis ajoutez les haricots blancs bien rincés à l'eau froide auparavant.
- Lorsqu'ils sont chauds, sortez la poêle du feu et retirez 3 Càs de haricots que vous écraserez à la fourchette avant de remettre cette purée/crème dans la poêle avec le reste des haricots et une 1/2 tasse d'eau.
- Faites frémir jusqu'à obtenir une sauce crémeuse (environ 1 à 2 minutes). Ajoutez un peu plus d'eau si nécessaire, il doit rester une crème un peu liquide en plus des haricots dans la poêle.
- Salez et poivrez.
- Transférez dans un plat de service et arrosez de l'huile verte.

RECETTES
DÉLICIEUSES
LÉGUMINEUSES

02 **PURÉE DE HARICOTS BLANCS AUX OLIVES – SERVIE TIÈDE EN ACCOMPAGNEMENT OU FROIDE À L'APÉRO, OU EN ENTRÉE AVEC DES CRUDITÉS (DIVISEZ LES QUANTITÉS PAR DEUX DANS CE CAS)**

Ingrédients

- 1 boîte de 500 g d'haricots blancs
- 1 gousse d'ail
- 4 Càs de jus de citron
- 4 Càs d'huile d'olive
- 25 olives noires dénoyautées + 6 en rondelles pour la déco
- 2 cuillères à café d'origan sec
- 1 bonne pincée de piment de Cayenne
- Sel, poivre
- Persil ou coriandre frais

Étapes

- Egouttez les haricots blancs, rincez-les bien et mixez-les avec les autres ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une crème lisse.
- Ajoutez 1 ou 2 Càs d'eau si le mélange est trop épais.
- Vérifiez l'assaisonnement, salez, poivrez.
- Servir avec quelques rondelles d'olives en décoration et saupoudré de persil haché ou de coriandre (optionnel).

RECETTES DÉLICIEUSES LEGUMINEUSES

La purée de haricots blancs peut avantageusement remplacer une purée de pommes de terre dans n'importe quelle recette.

Vous pouvez la servir nature ou comme ici avec des olives noires ou parfumée avec des herbes telles que le thym, l'origan ou le romarin et arrosée d'un filet d'huile d'olive.

Ingrédients

- 750 g haricots rouges cuits
- 5 tomates fraîches ou 1 bocal de 500g de tomates entières en conserve avec leur jus
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 3 poivrons rouges grillés au four et épépinés ou 250 g de poivrons rouges en conserve
- 250 g tofu ferme fumé (optionnel)
- Piment de Cayenne selon votre gout
- Sel et poivre
- 1 CàS de cumin
- 1 CaS d'origan
- 1 bouquet de coriandre fraîche

Etapes

- Faites sauter l'ail, les oignons hachés, le cumin et le piment quelques minutes dans 1 bonne cuillère d'huile d'olive.
- Ajoutez le tofu fumé émietté entre vos doigts (pas coupé) puis ajoutez les poivrons, les tomates, une bonne pincée de sel, l'origan et 4 ou 5 tiges de coriandre et laissez cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe (10/15 mn).
- Vérifiez l'assaisonnement avant de servir, ajoutez les feuilles de coriandre au dernier moment et servez avec du riz, de la crème fraîche, des chips de maïs et des quartiers de citron verts ou jaunes.

RECETTES DÉLICIEUSES LEGUMINEUSES

Cette recette est encore meilleur réchauffée. Vous pouvez la préparer plusieurs jours à l'avance.

● HARICOTS BLANCS A LA PUTTANESCA

04

Ingrédients

- 1 oignon moyen
- 3 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates (240 g poids net égoutté)
- 2 boîtes de haricots blancs (environ 500 g)
- 100 g d'olives noires (type kalamata) dénoyautées et coupées en deux.
- 50 g de câpres
- 8 filets d'anchois
- 3 grosses poignées d'épinards (frais ou surgelés)
- Huile d'olive, sel et poivre (ou piment)
- 1 CàS de thym séché

Etapes

- Faites sauter l'oignon coupé en petits dès avec l'ail haché quelques minutes et ajoutez les anchois hachés. Laissez cuire en mélangeant bien, quelques minutes jusqu'à ce que les anchois se soient désintégrés. Ajoutez les tomates en boîte, préalablement coupées en dès et le thym et laissez mijoter 2 à 3 minutes.
- Égouttez les haricots blancs, rincez-les et ajoutez-les dans la sauteuse. Mélangez bien avant d'ajouter les olives et les câpres rincés. Assaisonnez avec le sel, le poivre noir ou le piment.
- Laissez mijoter une dizaine de minutes en mélangeant délicatement de temps en temps.
- A la fin de cuisson, ajoutez les épinards et laissez 5 minutes sur feux doux. Servez chaud avec des tranches fines de pain grillé.

RECETTES
DÉLICIEUSES
LÉGUMINEUSES

Ingrédients

- 500 g de haricots blancs au naturel
- 2 petites boîtes de filets d'anchois à l'huile d'olive ou 8 filets d'anchois au sel.
- 2 Càs de câpres au vinaigre ou au sel
- 4 cébettes ou 1 oignon rouge
- 1 citron
- 4 Càs d'huile d'olive
- 2 Càs de persil
- sel, poivre

Étapes

- Zester et pressez le citron.
- Coupez les cébettes ou oignon rouge en fines rondelles. Egouttez les anchois, hachez-les, et égouttez les câpres (rincez-les s'ils sont au sel).
- Egouttez les haricots, rincez-les sous l'eau fraîche et égouttez-les à nouveau. Mettez-les dans un saladier ou plat de service, ajoutez les anchois, les cébettes ou oignons et les câpres.
- Versez l'huile d'olive et le jus de citron, saupoudrez du zeste du citron et du persil. Mélangez, salez si nécessaire, poivrez et servez avec de fines tranches de pain grillé.

● HARICOTS FLAGEOLETS AUX BLETTES ET LARD (VÉGÉTAL OU PAS OU TOFU FUMÉ)

06 Ingrédients

- 500 g de haricots blancs en conserve
- 1/2 litre de bouillon de légumes
- 3 gousses d'ail
- 1 gros oignon jaune
- 800 g de blettes coupées en tranches fines d'un demi-centimètre pour les côtes et le vert
- 250 g de lard fumé ou de bacon végétal LaVie ou de tofu fumé coupé en dés d'1cm
- 1 CàS de thym séché
- 1 bouquet de persil et 1 bouquet de ciboulette
- Sel et poivre, huile d'olive

Etapes

- Egouttez et rincez les haricots blancs et placez-les dans un grand faitout avec le bouillon et le thym, portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez mijoter à feu doux. Salez (1/3 cuillère à café de sel) et poivrez.
- Pendant ce temps, dans une poêle aux larges bords ou une sauteuse, faites revenir l'oignon blanc coupé finement dans une CàS d'huile d'olive pendant 4 à 5 mn. L'oignon doit être doré. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Puis ajoutez les 3 gousses d'ail hachées et le lard coupé en dés d'environ 1 cm et continuez la cuisson en mélangeant bien. Lorsque le lard est cuit, réservez le mélange sur une assiette et gardez la poêle telle qu'elle est, pour cuire les blettes. Faites la même chose avec le tofu, si vous choisissez cette option.
- Mettez en premier les côtes de blette avec une CàS d'huile d'olive et faites-les dorer puis ajoutez une tasse d'eau et laissez cuire jusqu'à ce que les côtes soient translucides, environ 5mn, puis ajoutez le vert. Continuez à faire cuire à feu doux pendant encore 5 mn, ajoutez un peu d'eau si nécessaire et mélangez bien.
- Lorsque les blettes sont cuites, ajoutez le mélange lard et oignons dans la poêle. Vérifiez l'assaisonnement, salez si nécessaire et poivrez bien, puis mélangez les blettes et les haricots blancs dans le faitout, saupoudrez de persil et de ciboulette hachés et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Servez avec de fines tranches de pain grillé.

RECETTES DÉLICIEUSES LEGUMINEUSES

Ce plat unique est une bonne clé d'entrée aux plats végétariens pour les irréductibles de la viande. Il est très rassasiant, savoureux et en conservant de petites quantités de viande, vous viendrez en douceur leur faire aimer les plats riches en légumes et légumineuses.

Peut être servi avec du riz ou des petites pâtes.

Vous pouvez la préparer plusieurs jours à l'avance, elle n'en sera que plus savoureuse, gardez cependant des herbes fraîches à ajouter au dernier moment.

● RAGOUT HARICOTS BLANCS, COURGETTES , CÉLERI

07 Ingrédients

- 500 g de haricots blancs en conserve
- 1/2 litre de bouillon de légumes
- 3 gousses d'ail
- 1 gros oignon jaune
- 800 g de blettes coupées en tranches fines d'un demi-centimètre pour les côtes et le vert
- 250 g de lard fumé ou de bacon végétal LaVie ou de tofu fumé coupé en dés d'1cm
- 1 CàS de thym séché
- 1 bouquet de persil et 1 bouquet de ciboulette
- Sel et poivre, huile d'olive

Etapes

- Egouttez et rincez les haricots blancs et placez-les dans un grand faitout avec le bouillon et le thym, portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez mijoter à feu doux. Salez (1/3 cuillère à café de sel) et poivrez.
- Pendant ce temps, dans une poêle aux larges bords ou une sauteuse, faites revenir l'oignon blanc coupé finement dans une CàS d'huile d'olive pendant 4 à 5 mn. L'oignon doit être doré. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Puis ajoutez les 3 gousses d'ail hachées et le lard coupé en dés d'environ 1 cm et continuez la cuisson en mélangeant bien. Lorsque le lard est cuit, réservez le mélange sur une assiette et gardez la poêle telle qu'elle est, pour cuire les blettes. Faites la même chose avec le tofu, si vous choisissez cette option.
- Mettez en premier les côtes de blette avec une CàS d'huile d'olive et faites-les dorer puis ajoutez une tasse d'eau et laissez cuire jusqu'à ce que les côtes soient translucides, environ 5mn, puis ajoutez le vert. Continuez à faire cuire à feu doux pendant encore 5 mn, ajoutez un peu d'eau si nécessaire et mélangez bien.
- Lorsque les blettes sont cuites, ajoutez le mélange lard et oignons dans la poêle. Vérifiez l'assaisonnement, salez si nécessaire et poivrez bien, puis mélangez les blettes et les haricots blancs dans le faitout, saupoudrez de persil et de ciboulette hachés et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Servez avec de fines tranches de pain grillé.

RECETTES
DÉLICIEUSES
LEGUMINEUSES



08

HARICOTS ROUGES À LA TOMATE ET FÊTA – RECETTE SPÉCIALE DU DIMANCHE SOIR (FLEMME...) OU RETOUR DE VACANCE SANS PRODUITS FRAIS

Ingrédients

- 500 g haricots rouges en conserve
- 2 boîtes de sauce tomates cuisinée (arabiatta, basilic, champignons...) ou 1 grosse boîte de tomates en conserve égouttées. Dans ce cas, il vous faudra faire un petit effort supplémentaire et prévoir :
 - 2 oignons
 - 3 gousses d'ail
 - Piment de Cayenne
 - Sel et poivre
- 1 CàS de thym ou marjolaine ou sauge
- 1 CàS d'origan
- 150 g de fêta
- Huile d'olive

Étapes

- Egouttez et rincez les haricots et placez-les dans un grand faitout avec la sauce tomate, le thym et l'origan.
- Lorsque les haricots sont chauds, servez chaque assiette avec de la fêta emmiéttée sur le dessus, un filet d'huile d'olive et une tartine de pain grillé (il vous en reste sans doute dans le congélateur...).
- Si vous faites cette recette avec une boîte de tomates en conserve, faites d'abord sautez l'ail et l'oignon hachés quelques instants puis ajoutez les tomates et les herbes et poursuivez la cuisson quelques instants de sorte que la sauce épaisse avant d'y jeter les haricots.

Si vous avez un peu plus de temps, faites une sauce enchiladas maison (rubrique sauce).

**RECETTES
DÉLICIEUSES
LÉGUMINEUSES**

**Peut être servi
avec du riz ou
des oeufs au
plat!**

● LENTILLES AUX CHAMPIGNONS ET CAROTTES

09

Ingrédients

- 500 gr de lentilles vertes
- 2 grosses carottes en petits dés
- 2 oignons
- 400 g de champignons de Paris
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre (ou piment), huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- 1 CàS de thym ou origan
- 3 CàS de persil
- Croûtons de pain ou fines tranches de pain grillé

Etapes

- Faites sauter les oignons dans l'huile d'olive quelques minutes, ajoutez les carottes et l'ail hachés et laissez revenir 5 mn en mélangeant bien. Ajoutez une CàS d'eau si nécessaire.
- Ajoutez le reste des ingrédients sauf le persil, et couvrir d'eau. L'eau doit dépasser de deux centimètres environ les lentilles.
- Laissez cuire jusqu'à absorption du liquide et que les lentilles soient cuites. Retirez la feuille de laurier, saupoudrez de persil et servez avec de fines tranches de pain grillé ou des croûtons.

**RECETTES
DÉLICIEUSES
LÉGUMINEUSES**

**Cette recette
est encore
meilleur
réchauffée.**

● **COCOTTE DE LENTILLES AUX AUBERGINES ET TOMATES- INSPIRÉE D'UNE RECETTE D'OTTOLENGHI**

10 Faites cette recette l'hiver avec des aubergines surgelées et des tomates en conserve.

Ingrédients

- 300 g de lentilles vertes du Puy
- Environ 1 L de bouillon (volaille ou légumes ou eau)
- 80 ml de vin blanc (optionnel)
- 4 gousses d'ail et 1 oignon
- 2 cuillères à café de thym ou origan
- 2 aubergines (500 g environ)
- 3 tomates (300 g) fraîches ou en conserve
- Sel, poivre, piment et huile d'olive.
- 2 cuillères à soupe de persil plat ciselé et de coriandre ciselée
- Yaourt grec ou crème fraîche (optionnel)

Étapes

- Faites sauter l'ail et l'oignon dans une cocotte avec 2 Càs d'huile d'olive quelques minutes à feu doux puis ajoutez le thym ou l'origan et laissez cuire pendant 8 minutes en remuant régulièrement. La préparation doit légèrement dorer. Vous pouvez ajouter une Càs d'eau si nécessaire.
- Pendant ce temps coupez les aubergines et les tomates en cubes d'environ 2 cm.
- Lorsque les oignons sont translucides, sortez-les de la cocotte et réservez.
- Rajoutez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la cocotte vide et versez les dés de tomates et d'aubergines. Ajoutez à nouveau 1 pincée de sel et faites cuire à feu moyen vif une dizaine de minutes, le temps que les légumes compotent.
- Au bout de 10 minutes, rajoutez dans la casserole l'ail et l'oignon réservés, les lentilles, le bouillon de volaille, le vin blanc et une pincée de piment.
- Laissez cuire à feu doux, le mélange doit frémir, pendant 40 minutes. Dès que les lentilles sont tendres, vous pouvez servir après avoir saupoudré de persil et de coriandre hachés avec des croûtons ou du pain grillé et du yaourt ou de la crème.

RECETTES DÉLICIEUSES LEGUMINEUSES

Cette recette est encore meilleur réchauffée. Vous pouvez la préparer plusieurs jours à l'avance.

LENTILLES FUMÉES EN COCOTTE AUX POIREAUX (PEUT ÊTRE FAIT AVEC LES VERTS SEULEMENT) ET POMMES DE TERRE (OU PATATES DOUCES) – INSPIRÉE D'UNE RECETTE DU NEW YORK TIMES COOKING

Ingrédients

- 400 g de lentilles
- 300 g de pommes de terre (ou patates douces)
- 2 poireaux moyens, coupés en rondelles fines
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de thym ou d'origan ou romarin, 2 cuillères à café de paprika fumé
- 1 tasse de tomates en conserve (égouttées) ou fraîches hachées, 3 Càs de persil
- Sel et poivre, huile d'olive, 2 Càs de vinaigre
- Croûtons ou tartines de pain grillé (optionnel)
- Fêta (optionnel)

Étapes

- Faites cuire les lentilles dans environ 8 verres d'eau dans une cocotte, avec une feuille de laurier et l'oignon coupé en deux. Portez à ébullition sur feu fort puis réduisez pour que les lentilles cuisent doucement pendant environ 30 mn, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Faites cuire les pommes de terre (ou patates douces) coupées en gros cubes (4 à 5 cm) à la vapeur ou dans très peu d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Pendant ce temps hachez finement les poireaux et les gousses d'ail séparément.
- Faites revenir les poireaux à feu doux à moyen, avec 2 Càs d'huile d'olive, du sel et du poivre, pendant 5 à 6 mn dans une poêle. Le poireau doit être doré et tendre puis ajoutez l'ail, le thym et le paprika fumé. Mélangez bien et laissez encore cuire pendant 2 mn. Ajoutez 2 à 3 Càs d'eau si les poireaux nécessitent d'être plus cuits.
- Ajoutez alors les tomates et le vinaigre et mélangez bien, puis ajoutez cette préparation aux lentilles lorsqu'elles sont cuites.
- Laissez cuire encore 10 mn.
- Servez saupoudré de persil haché, de fêta émiettée, avec des croûtons ou des tartines de pain grillé.

RECETTES DÉLICIEUSES LÉGUMINEUSES

Cette recette peut être faite avec des lentilles que vous aurez préparées précédemment pour une salade par exemple et un reste de pommes de terre ou de patates douces.

Ce plat, grâce au mélange lentilles/pommes de terre ou patates douces, est très rassasiant, surtout lorsqu'il est servi avec des croûtons ou tartines de pain grillé.

Et comme toutes les cocottes au paprika fumé, ce plat végétal est une bonne alternative à un plat de viande pour démarrer auprès des rétifs aux plats végétariens.

Ingrédients

- 400 g de lentilles vertes du Puy
- 4 oeufs
- 1 oignon, 1 CàS de thym ou origan, 1 feuille de laurier
- Sel, poivre, piment et huile d'olive.
- 2 CàS de persil plat ciselé ou autres herbes (ciboulette, estragon...)
- 1 CàS de câpres (optionnel)

Etapas

- Faites cuire dans une cocotte, les lentilles, 1 cuillère à café de gros sel, l'oignon, la feuille de laurier et le thym (vous pouvez faire cuire beaucoup plus que ce dont vous avez besoin pour cette recette, cela vous servira pour le reste de la semaine) jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Faites bouillir les oeufs pendant 6 mn, sortez-les et placez-les dans un bol d'eau glacée pour arrêter la cuisson et écalez-les délicatement.
- Préparez une vinaigrette très assaisonnée avec de l'huile d'olive, du vinaigre, du sel, du poivre, les câpres et les herbes.
- Mélangez les lentilles lorsqu'elles seront cuites et tièdes avec la vinaigrette et servez dans une assiette surmontée d'un oeuf mollet.
- Servez avec de fines tranches de pain grillé.

RECETTES DÉLICIEUSES LEGUMINEUSES

Cette recette peut servir d'entrée ou constituer un plat unique. Dans ce cas, doublez les quantités et servez deux oeufs par personne.

13 LENTILLES, ORGE (OU ÉPEAUTRE OU PILPIL) AUX CITRON ET OIGNONS ROTIS – INSPIRÉE DU NEW YORK TIMES COOKING

Ingrédients

- 200 g de lentilles déjà cuites (ou 100 g de crues)
- 200 g d'orge, d'épeautre ou de pilpil déjà cuits (ou 100 g à cuire)
- 2 gros oignons jaunes
- 1 CàS de thym ou origan
- Sel, poivre, piment et huile d'olive.
- 2 CàS de persil plat ciselé ou autres herbes (ciboulette, estragon...)
- 1 citron

Étapes

- Faites cuire lentilles et céréales si elles ne sont pas déjà cuites.
- En utilisant un épluche légumes, faites de longues et fines bandes de la peau du citron.
- Dans une poêle aux larges bords, chauffez 3 CàS d'huile d'olive et faites revenir les oignons coupés, le thym ou l'origan et les zestes de citron, salez et poivrez (ou piment d'Espelette). Couvrez, tout en surveillant bien et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient tendres et dorés. S'ils menacent de brûler, baissez le feu et n'hésitez pas à ajouter quelques CàS d'eau.
- Lorsqu'ils sont prêts, retirez du feu, sortez les bandes de zestes de citron et hachez-les.
- Replacez ensuite sur le feu, la poêle après y avoir ajouté les lentilles et les céréales, le citron et le jus du citron (environ 3 CàS de jus). Vérifiez l'assaisonnement et servez!

RECETTES DÉLICIEUSES LEGUMINEUSES

Avec un reste de lentilles et de céréales déjà cuites, cette recette vous prendra le temps de faire rôtir les oignons.

Bon exemple d'assemblage d'éléments, pour concocter une recette digne de ce nom et originale, à accompagner de salade verte, de câpres, d'oeuf, de maquereaux fumés ou d'anchois.

SALADE DE LENTILLES AUX LÉGUMES ROTIS ET CHÈVRE FRAIS

14 Ingrédients

- 3 tasses de lentilles noires (précuites)
- 12 petites carottes ou 6 grosses ou 500 g de courge butternut coupés en gros cubes.
- 700 livres de choux de Bruxelles ou brocoli découpé en fleurettes
- Pincée de poudre de piment rouge
- 3 cuillères à soupe de thym
- 5 oignons rouges, 3 coupés en deux et 2 tranchés
- 200 g de fromage de chèvre, émietté
- 3 cuillères à soupe de graines de sésame (ou autre noix/graine au choix) à griller dans une poêle à sec
- 4 CàS d'herbes fraîches hachées au choix (coriandre, menthe, etc.)
- Pour la vinaigrette : 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme, 2 jus de citron, sel et poivre au goût, pincée de flocons de piment rouge.

Étapes

- Préparez la vinaigrette en combinant tous les ingrédients. Goûtez et ajustez selon vos goûts.
- Cuire les lentilles comme recommandé puis attendre qu'elles soient froides pour mélanger avec la moitié de la vinaigrette. Réservez.
- Préchauffez le four à 200°. Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et déposez les carottes (ou butternut) et les 3 oignons rouges coupés en deux. Arrosez d'huile d'olive, de thym, d'une pincée de poudre de piment rouge, de sel et de poivre. Mélangez pour combiner jusqu'à ce que tout soit enrobé et enfournez pour 20/25 mn selon la grosseur des carottes ou des cubes de courge. Retournez à mi-cuisson.
- 5 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les choux de Bruxelles (ou le brocoli découpé en fleurettes) sur la plaque, arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez à nouveau pour 5 à 10 mn selon la grosseur des légumes. Ils doivent être dorés mais rester croquants.
- Retirez du four et laissez refroidir.
- Pour servir, présentez sur un grand plat, les lentilles et les 2 oignons coupés finement, et placez sur le dessus les légumes rôtis. Garnir de fromage de chèvre, de graines de sésame et d'herbes fraîches.
- Au moment de servir, versez la vinaigrette et présentez avec de belles tranches de pain grillé.

**RECETTES
DÉLICIEUSES
LEGUMINEUSES**

Ingrédients

- 2 poireaux, lavés, parés et finement tranchés
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à café de curcuma moulu
- 2 cuillères à café de cumin moulu
- 2 cuillères à café de graines de moutarde noire
- 1 cuillère à soupe de thym + 1 cuillère à soupe d'origan + ½ cuillère à soupe de romarin
- jus de 2-3 citrons
- 350 g de lentilles corail
- 5 poignées de kale grossièrement haché ou de brocoli (fleurettes) ou d'autres légumes verts
- Huile d'olive
- Herbes fraîches type coriandre, persil ou ciboulette

Étapes

- Faites revenir le poireau haché et l'ail dans un faitout à feu à moyen avec 2 CàS d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il soit ramolli, puis ajouter les épices et faites revenir encore quelques minutes.
- Pressez le jus de 1 citron et remuez pour soulever toutes les épices du fond de la casserole.
- Ajoutez ensuite les lentilles, 1,5 litre d'eau et le thym, l'origan et le romarin et laissez bouillir pendant 20 à 35 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites et que la soupe ait épaissi.
- Éteignez le feu, puis pressez le jus des 2 citrons restants.
- Pendant ce temps, déposer le chou frisé et le brocoli avec un filet d'huile d'olive, sur une plaque allant au four et y cuire à 200° environ 15mn, le temps de dorer les bords des feuilles ou fleurettes.
- Servir la soupe dans des bols et garnir avec les légumes verts croustillants et les herbes fraîches.

Ingrédients

- 200 g de carottes râpées
- 200 g d'épinards frais ou surgelés
- 100 g de quinoa cru
- 3 Càs de coriandre hachée
- 1 oignon vert, tranché finement
- 500 g de lentilles cuites (boite ou maison)
- Sel de mer et poivre noir concassé
- Sauce tahini ou sauce yaourt tahini pour servir (voir recettes sauces)

Étapes

- Placer les carottes, le quinoa, la coriandre, l'oignon, les lentilles, le sel et le poivre dans un blender et mélanger
- Rouler 2 cuillères à soupe du mélange en boules et aplatir légèrement.
- Déposer les falafels sur une plaque huilée et les arroser d'huile d'olive avant de les mettre au four (180°) jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants (10/15 mn)
- Servez avec la sauce, du pain grillé et un grand bol de salade verte.

RECETTES DÉLICIEUSES LEGUMINEUSES

A préparer à l'avance pour des petits-dej salés ou des dej rapides. A faire pour le dîner du soir avec une belle salade verte

● POIS CHICHES AU FOUR ET AUX ÉPICES

17

Recette spéciale pour faire découvrir les légumineuses aux plus récalcitrants. Les enfants adorent ça! A faire pour accompagner un poisson, un poulet, du riz et des légumes sautés ou pour mettre, tièdes, sur une salade verte aux herbes.

Ingrédients

- 500 g de pois chiches en conserve
- 2 Càs d'herbes sèches (thym ou origan ou autres)
- 2 Càs d'épices type zaatar ou Garam Massala ou Raz El Hanout ou curry
- Huile d'olive, sel, poivre et piment
- 2 Càs d'herbes fraîches (persil, coriandre, ciboulette...)
- 2 gousses d'ail hachées finement (optionnel)

Etapes

- Rincez bien les pois chiches et égouttez les.
- Dans un saladier, mélangez-les avec tous les ingrédients sauf les herbes fraîches, salez, poivrez (ou piment).
- Placez une feuille de papier sulfurisé sur la plaque de votre four, et déposez-y votre mélange de pois chiches. Enfournez à 200° pour environ 10mn jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés et coustillants.
- Servez les comme tels en accompagnement ou sur une salade saupoudrée des herbes fraîches hachées.

**RECETTES
DÉLICIEUSES
LÉGUMINEUSES**

COCOTTE DE POIS CHICHES AUX ÉPINARDS ET À LA CORIANDRE – ADAPTATION D'UNE RECETTE TRADITIONNELLE MEDITERRANÉENNE. ON LA RETROUVE EN GRÈCE (GARVANZOS), EN ARMÉNIE ET AU LIBAN.

Ingrédients

- 200 g de pois chiches en conserve
- 6 gousses d'ail
- 800 g d'épinards frais ou surgelés
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 2 échalotes
- 2 oignons blancs
- Quelques feuilles de menthe fraîche (optionnel)
- 1 yaourt nature grec (optionnel)
- 2 cuil. à café de curcuma en poudre
- Sel et poivre, huile d'olive

Étapes

- Rincez bien les pois chiches et égouttez les.
- Rincez longuement et soigneusement les épinards.
- Pelez les oignons et les échalotes, les hacher grossièrement.
- Retirez grossièrement les tiges de la coriandre puis les hacher.
- Dans une cocotte profonde, mettre 3 CàS d'huile d'olive puis ajoutez les oignons, les échalotes, l'ail et le curcuma. Laissez les dorer puis ajoutez 75 cl d'eau bouillante. Portez à ébullition. Ajoutez les tiges de coriandre et les épinards et laissez cuire 5 min en mélangeant bien. Enfin ajoutez les pois chiches, salez et poivrez.
- Retirez du feu et versez le contenu dans un plat de service. Ajoutez les feuilles de coriandre hachées et quelques feuilles de menthe sur le dessus.
- Chacun pourra ajouter un peu de yaourt dans son assiette.

RECETTES DÉLICIEUSES LÉGUMINEUSES

Cette recette est à mi-chemin entre une soupe et une cocotte. C'est en tout cas, un plat unique à servir avec du riz.

Vous pouvez la préparer plusieurs jours à l'avance.

19 **DAUBE DE POIS CHICHES EN CIVET (CACCIATORE) - RECETTE BLUFFANTE POUR EMBARQUER LES AMATEURS DE VIANDE SUR UNE RECETTE VÉGÉTALE**

Ingrédients

- 500 g de pois chiches en conserve
- 5 gousses d'ail + 2 oignons jaunes
- 2 carottes
- 3 Càs d'olives noires dénoyautées et hachées
- 1 verre de vin rouge
- 500 g de tomates en conserve ou fraîches et 2 Càs de concentré de tomates
- 1 poignée de feuilles de blettes ou d'épinards frais ou surgelés (environ 300 g)
- Sel et poivre, huile d'olive
- 1 Càs d'origan et 1 de thym
- 2 Càs de persil frais haché
- 1 cuillère à café de paprika fumé (ce paprika change la donne! Essayez de le trouver en épicerie orientale).

Etapes

- Rincez bien les pois chiches et égouttez les.
- Rincez longuement et soigneusement les feuilles de blette ou les épinards et hachez-les.
- Coupez en rondelles oignons et carottes.
- Hachez l'ail.
- Dans une cocotte profonde, mettre 3 Càs d'huile d'olive puis ajoutez les oignons, l'ail et les carottes et faites les dorer pendant quelques minutes. Puis ajoutez l'origan et le thym, le paprika fumé, le concentré de tomate, le vin et les tomates coupées en cubes et une tasse d'eau. Laissez cuire pendant environ 10mn de sorte que la sauce épaississe et que l'alcool s'évapore, puis ajoutez les olives hachées, les feuilles de blette ou les épinards, et les pois chiches.
- Laissez mijoter sur feu très doux pendant au moins 30 mn. Le liquide doit avoir bien diminué, mais il doit rester une sauce épaisse.
- Vous servirez cette Cacciatore avec du riz ou des pommes de terre vapeur et un très bon pain pour saucer!

RECETTES DÉLICIEUSES LEGUMINEUSES

**Vous pouvez
préparer cette
recette plusieurs
jours à l'avance.**

**C'est une recette
clé pour faire
basculer un
amoureux de la
viande en sauce
sur des recettes
végétariennes.**

Ingrédients

- 2 tasses de pois chiches cuits
- 3 gousses d'ail
- 70 g de comté ou gruyère râpé
- 2 oeufs
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de coriandre moulu
- huile d'olive, sel et poivre

Etapes

- Ecrasez à la fourchette grossièrement les pois chiches.
- Ajoutez l'ail haché, les épices, le fromage râpé, les œufs et mélangez bien.
- Faites revenir dans une poêle avec 3 Càs d'huile d'olive, de petites galettes que vous aurez façonnées, pendant 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Servir avec une salade verte aux crudités et aux herbes.

21 **CROQUETTES VERTES (COURGETTES OU ÉPINARDS, BLETTES, POIREAUX...) À LA FARINE DE POIS CHICHES?
A ESSAYER – A PRÉPARER À L'AVANCE ET À MANGER LE MATIN AU PETIT DEJ OU AU DEJ OU DINER AVEC
UNE SALADE AUX HERBES.**

Ingrédients

- 1 boîte de 500 g de pois chiches égouttés et rincés
- 2 courgettes râpées (environ 400 g) ou l'équivalent de légumes verts quels qu'ils soient.
- 1 oignon brun, tranché finement
- 2 Càs aneth hachée
- 2 cuillère à soupe de zestes de citron
- 50 g de farine blé complet, riz, avoine ou autre
- 3 œufs
- 3 Càs de lait
- 1 Càs d'huile d'olive
- Quartiers de citron, pour servir

Étapes

- Placez les pois chiches dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à ce qu'ils soient grossièrement hachés.
- Dans un saladier, mélangez les pois chiches en purée, avec les courgettes, l'oignon, l'aneth, le zeste de citron, la farine, les œufs et le lait et combinez bien.
- Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen, déposez 2 Càs du mélange, par lots, en aplatissant légèrement, pendant 1 à 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la croquette soit dorée. Servir avec des quartiers de citron.

Ingrédients

- 1 belle salade romaine
- 1 petit bol d'épinards frais ou de chou kale coupés grossièrement
- 1 grosse boîte de pois chiches en conserve (environ 500 g)
- 2 poignées de croutons ou 3 tranches de pain rassis coupées en dés
- Sauce
- 1 tasse de noix de cajou nature que vous ferez tremper pendant 20 mn dans l'eau chaude.
- ¼ de tasse de paillette de levure
- Le jus de 2 petits citrons
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à café de câpres
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de miso
- Sel et poivre

Étapes

- Faites tremper les noix de cajou dans de l'eau chaude.
- Mélangés les dés de pain ou les croutons nature à 2 Càs d'huile d'olive et 1 Càs de thym. Faites-les dorer au four (environ 10mn) ou à la poêle.
- Disposez les pois chiches sur une plaque à pâtisserie, ou sur la plaque du four, arrosez de 2 Càs d'huile d'olive et d'1 Càs d'origan, mélangez bien et enfournez pour 20 mn à 200°, en remuant à mi-cuisson. Les pois chiches doivent devenir dorés et croustillants.
- Egouttez les noix de cajou et mixez les dans un blender avec tous les autres ingrédients et réservez.
- Placez les éléments de la salade dans un plat de service et ajoutez sur le dessus les pois chiches puis les croutons, arrosez de la sauce, mélangez et servez!



23

CROQUETTES BROCOLI (OU CHOU-FLEUR), POIS CHICHES (RECETTE INSPIRÉE D'UNE RECETTE DE VEGAN-PRATIQUE.FR)

Ingrédients

- 200 g de brocoli
- 1 oignon rouge
- 1 boîte de pois chiches (environ 250 g)
- 3 Càs rase de farine de sarrasin (ou de blé complet ou de riz complet)
- Environ 50 cl de lait (végétal ou pas)
- 3 Càs d'herbes fraîches (persil, coriandre, aneth, ciboulette... ce que vous avez !)
- Huile d'olive
- Sel, poivre à votre convenance

Etapes

- Passez au mixer tous les ingrédients. Vous devez obtenir une pâte épaisse.
- Façonnez des palets (ajoutez un peu de farine si nécessaire), de sorte d'avoir minimum 8 palets.
- Faites dorer les palets dans 2 Càs d'huile d'olive à feu moyen, environ 3 mn de chaque côté.
- Servez avec une salade verte ou de crudités ou avec une sauce tomate ou enchiladas ou encore avec une sauce au yaourt grec citronnée.

**RECETTES
DÉLICIEUSES
LEGUMINEUSES**



Ingrédients

- 3 belles aubergines
- 500 g de pois chiches
- 300 g de yaourt grec
- 1 citron
- 2 belles CàS de paprika fumé
- 2 cuillères à café rases de miso
- 1 CàS de thym séché
- Ciboulettes, persil, menthe coriandre
- 3 CàS d’amandes effilées ou concassées grossièrement au couteau
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Etapes

- Lavez et coupez les aubergines en tranches de 1 à 2 cm d’épaisseur dans le sens de la largeur. Salez des deux côtés et disposez-les sur une plaque couverte de deux feuilles de papier absorbant. Recouvrez les aubergines de deux autres feuilles de papier absorbant et laissez dégorger 20 mn.
- Disposez-les ensuite sur la plaque du four chemisée de papier de cuisson et huilée. Versez dessus les pois chiches et assaisonnez le tout avec un filet d’huile d’olive, le paprika fumé, le thym, du sel et du poivre.
- Enfournez pour 30 mn en retournant les tranches d’aubergines à mi-cuisson.
- Préparez la sauce en mélangeant le miso et le jus du citron puis le yaourt, assaisonnez de poivre et de sel et réservez.
- Ciselez les herbes fraîches et faites dorer les amandes effilées ou concassées et réservez.
- Présentez les aubergines et pois chiches sur un lit de sauce dans chaque assiette ou sur un beau plat de service, saupoudrez des amandes et des herbes et servez le reste de sauce dans un bol.
- Vous pouvez proposer ce plat en plat unique avec une belle salade verte aux herbes et des tranches de pain grillé.

RECETTES DÉLICIEUSES LEGUMINEUSES

Ces aubergines et pois chiches peuvent être également dégustés avec une sauce Romesco.

Dans ce cas, ajoutez un paprika doux sur les aubergines lors de la cuisson, la sauce Romesco apportera la touche fumée.

Socca – recette traditionnelle de nice matin

Ingrédients

- 1/2 L d'eau,
- 150 g de farine de pois chiches
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillerée à café de sel fin.

Etapas

- Versez dans un saladier l'eau froide, la farine de pois chiches, l'huile d'olive et le sel.
- Battez vivement au fouet pour éliminer les grumeaux.
- Faites chauffer une plaque à pâtisserie grassement huilée. Une fois bien chaude, versez et étalez l'appareil dans cette plaque (environ 2 à 3 millimètres).
- Cuire à four très chaud (environ 280°).
- Retirez la plaque du four dès que la pâte est bien dorée et croustillante, servez sur une planche de bois!

Panisse – cette recette demande un peu plus de temps car il faut laisser reposer la panisse 1 bonne heure avant de pouvoir la découper et la faire dorer à la poêle.

Ingrédients

- 1/2 L d'eau,
- 250 g de farine de pois chiches
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillerée à café de sel fin

Etapas

- Faites chauffer l'eau, l'huile d'olive, la gousse d'ail entière et le sel jusqu'à ébullition.
- Hors du feu, retirez la gousse d'ail, et versez le mélange progressivement dans un saladier sur la farine de pois chiche, battez vivement au fouet pour éliminer les grumeaux. Replacez ensuite sur le feu (moyen à doux) et faites épaisir le mélange jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
- Versez dans un plat de sorte d'avoir environ 3 cm d'épaisseur, laissez refroidir et placez au fridge 1h00 jusqu'à ce qu'elle soit bien figée.
- Taillez-la ensuite en parts (frites, cube...) et faites-les dorer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Déguster chaud ou froid, avec des tomates rôties, du parmesan râpé, et/ou une belle salade verte!

RECETTES DÉLICIEUSES LEGUMINEUSES

2 modes de cuisson différents avec les mêmes ingrédients selon la région.

La socca est une recette prête en quelques minutes, pour un apéro gourmand, pour une petite faim pour accompagner des plats en sauce ou des salades. Cette galette très fine et croustillante est un bon complément à un plat de céréales (pâtes, riz...) car elle apportera les acides aminés non présents dans les céréales.

La panisse est un plat plus consistant, facile à préparer à l'avance, à conserver et même à emporter. Vous pouvez aussi intégrer dans la panisse du parmesan ou même des épinards!

Les deux sont de très bonnes sources de protéines!

● ORZO (PÂTES), ÉPINARDS, ET POIS CHICHES OU PETIT POIS

26

Ingrédients

- 4 cébettes ou petits oignons blancs ou 1 gros oignon jaune + 2 grosses gousses d'ail
- 300 g d'épinards frais ou surgelés
- 2 tasses de bouillon ou eau
- 1 tasse d'Orzo (petites pâtes)
- 1 Càs de zestes de citron
- 1 tasse de fêta
- 1 tasse de pois chiches cuits ou petits pois surgelés
- 1 tasse d'herbes fraîches : persil, aneth, coriandre (encore mieux si vous pouvez les mélanger)
- Sel, poivre, huile d'olive

Étapes

- Dans une sauteuse ou poêle à larges bords, faites sautez les cébettes ou l'oignon avec l'ail haché environ 3 minutes dans 3 Càs d'huile d'olive.
- Ajoutez les épinards bien lavés, salez et poivrez et laissez les épinards retomber dans la poêle, environ 5 mn tout en mélangeant bien.
- Ajoutez le bouillon ou l'eau, et portez à ébullition. Baissez le feu et ajoutez les pâtes, le zeste du citron, du sel et du poivre et laissez frémir pendant 10 à 15 minutes, en mélangeant à plusieurs reprises, jusqu'à ce que les pâtes soient cuites à dente et qu'il ne reste presque plus de liquide. Si les pâtes ne sont pas assez cuites et qu'il manque du liquide, ajoutez un peu d'eau et continuez la cuisson.
- Sortez du feu, puis ajoutez les pois chiche ou les petits pois (faites les cuire avant, 1 à 2 mn, s'ils sortent du congélateur) toutes les herbes et la moitié de la fêta émiettée, mélangez bien, couvrez et laissez les saveurs et les pois se réchauffer pendant 2 à 3 minutes.
- Servez dans la cocotte, après avoir émietté le reste de la fêta sur le dessus et ajouté 2 Càs d'huile d'olive sur le plat.

RECETTES
DÉLICIEUSES
LEGUMINEUSES

Ingrédients

- 1 boîte de pois chiches en conserve (environ 250 g)
- 1 poignée de légumes verts déjà cuits : épinards, brocoli, blettes, kale... ou surgelés
- 1 grosse échalotte
- 2 grosses gousses d'ail
- 1 tasse de crème végétal ou crème fraîche
- 1/2 tasse de parmesan
- 400 à 500 g de spaghetti
- Jus et zestes d'un demi-citron
- 1 cuillère à café de romarin haché ou passé au mixer ou un demi bouquet de basilic
- Sel, poivre, huile d'olive

Étapes

- Dans une sauteuse ou poêle à larges bords, faites sauter les pois chiches égouttés et rincés dans 2 CàS d'huile d'olive avec sel et poivre, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Sortez en la moitié et laissez l'autre partie dans la poêle.
- Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante comme indiqué sur le paquet, stoppez la cuisson lorsqu'ils sont bien al dente, ils finiront de cuire dans la poêle ensuite.
- Pendant ce temps ajoutez l'échalotte et l'ail hachées dans la poêle et faites les revenir jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ajoutez alors la crème et les légumes, salez et poivrez et laissez les chauffer dans la poêle quelques minutes tout en mélangeant bien. Si vos légumes ne sont pas déjà cuits, poursuivez la cuisson plus longtemps jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajoutez alors les pâtes égouttées (gardez une bonne tasse d'eau de cuisson), le parmesan, le romarin ou le basilic, les pois chiches que vous aviez réservés, le jus de citron, les zestes et une tasse d'eau de cuisson des pâtes. Mélangez bien, ajoutez un peu d'eau si la sauce n'est pas suffisamment liquide, et servez aussitôt !

● TOFU AUX POK CHOY SAUCE GINGEMBRE TAHINI

28

Ingrédients

- 500 g de chou Pok Choy ou choux de Bruxelles
- 450 à 500 g de tofu ferme
- 6 Càs de tahini
- 2 Càs de sauce soja
- 3 Càs de vinaigre
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cébette ou 4 ou 5 tiges de ciboulette
- 2 Càs de coriandre fraîche hachée
- Graines de sésame toastées pour servir

Etapes

- Dans une poêle aux larges bords, posez les choux Pok Choy coupés en deux ou les choux de Bruxelles bien rincés. Arrangez sur le dessus le tofu coupé en tranche de 1 cm environ et ajouter une 1/2 tasse d'eau.
- Portez à ébullition puis couvrez et baisser sur feu doux jusqu'à ce que les choux soient juste tendres mais encore croquants à l'intérieur et que le tofu soit chaud (environ 10 mn).
- Pendant ce temps mélangez dans un bol la crème de sésame (tahini), la sauce soja, le vinaigre, l'ail, la moitié de la cébette ou ciboulette et de la coriandre, 1 Càs d'eau et salez et poivrez.
- Transférez les choux et le tofu dans un plat de service ou dans les assiettes, arrosez de la sauce et saupoudrez des herbes restantes et des graines de sésame.

RECETTES
DÉLICIEUSES
LÉGUMINEUSES

Ingrédients

- 450 à 500 g de tofu ferme
- 3 Càs de sauce soja
- 1 Càs de gingembre haché
- 4 gousses d'ail hachées
- 1 cébette ou 4 ou 5 tiges de ciboulette
- 2 Càs de coriandre fraîche hachée
- Graines de sésame toastées pour servir
- 3 Càs d'huile mélangée sésame et olive.
- 1 cuillère à café de miel peu parfumé ou de sirop d'agave

Étapes

- Coupez le tofu en tranches d'environ 1 cm et pressez les délicatement dans du papier absorbant pour qu'elles soient sèches.
- Dans une poêle, faites sauter dans l'huile, l'ail et le gingembre pendant 2 minutes en mélangeant bien pour que le mélange ne brûle ni n'attache à la poêle. Ajoutez la sauce soja, le miel ou le sirop, 3 Càs d'eau et du poivre, et laissez cuire encore 2 minutes.
- Mettre les tranches de tofu sur un plat ou vous pourrez toutes les étaler en une couche et versez la marinade chaude sur les tranches. Couvrez et laissez mariner au frais au minimum 6 heures. Vous pourrez retourner les tranches au moins une fois.
- Faites chauffer une poêle anti-adhésive ou un grill, disposez les tranches de tofu et laissez les rôtir de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Pendant ce temps chauffez le reste de marinade.
- Servir les tranches de tofu arrosées de la marinade/sauce et de la cébette ou ciboulette hachée avec du riz et des légumes sautés.

● TOFU SAUTÉ A MÉLANGER A ... A PEU PRÈS TOUT! CÉRÉALES, RIZ, LÉGUMINEUSES, LÉGUMES ETC...

30

Ingrédients

- 450 à 500 g de tofu ferme

Options de marinade - choisissez les éléments que vous préférez et mixez!

- 3 Càs de sauce soja
- 1 Càs de gingembre haché
- 4 gousses d'ail hachées
- 1 cébette ou 4 ou 5 tiges de ciboulette
- 2 Càs de coriandre fraîche hachée ou de ciboulette ou de sauge
- Graines de sésame toastées
- 2 Càs d'huile de sésame
- 2 Càs d'huile d'olive.
- 1 cuillère à café de miel peu parfumé ou de sirop d'agave
- 1 Càs de jus de citron vert
- 2 Càs de lait de coco

Étapes

- Coupez le tofu en tranches d'environ 1 cm et pressez les délicatement dans du papier absorbant pour qu'elles soient sèches, puis coupez les en cubes d'environ 1 à 2 cm.
- Préparez une marinade à votre façon avec des éléments des options et faites mariner les cubes de tofu au minimum 1/2 heure et jusqu'à une nuit entière.
- Dans une poêle, faites sauter dans 1 Càs d'huile de coco ou d'olive, les cubes de tofu ou placez les sur une plaque allant au four et laissez les dorer.
- Servez ces cubes croustillants avec du riz, du quinoa ou des légumes sautés.

RECETTES
DÉLICIEUSES
LÉGUMINEUSES



31

TOFU BROUILLÉ AUX LÉGUMES (TOMATES CERISES OU ÉPINARDS OU POIVRONS OU POIREAUX – INSPIRÉE D'UNE RECETTE DE ANIMA INTERNATIONAL

Ingrédients

- 2 oignons hachés
- 400 g de tofu ferme
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1,5 cuillère à café de paprika fumé
- 4 cuillères à café de levure maltée
- 15 cl de lait végétal
- Huile d'olive
- 4 Càs de ciboulette hachée
- Sel, poivre à votre convenance
- Légumes au choix:
- Une vingtaine de tomates cerise
- 2 poivrons frais coupés en morceaux d'environ 2 cm
- 2 poivrons en conserves coupés en lamelles fines
- 2 grosses poignées d'épinards crus
- 4 Càs d'épinards cuits ou de poireaux

Etapes

- Faites sautez les oignons dans 2 Càs d'huile d'olive à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez le tofu émietté avec les doigts, les épices et la levure maltée et faites revenir quelques minutes.
- Vous pouvez à ce stade ajouter les légumes de votre choix et poursuivre la cuisson quelques minutes en fonction des légumes, en mélangeant bien puis ajoutez le lait.
- Avant de servir ajouter la ciboulette hachée hors du feu, mélangez, puis servez !

RECETTES
DÉLICIEUSES
LÉGUMINEUSES

Ingrédients

- 700 à 800 g de tofu ferme coupé en 6 tranches
- 800 à 1 kg de courgettes coupées en tranche d'environ 1 cm d'épaisseur
- 7 gousses d'ail pressées ou finement hachées
- 3 citrons zestés
- 2 tasses de yaourt au lait entier de brebis
- 1 tasse de coriandre fraîche hachée cup
- 4 C à S d'huile d'olive
- 4 C à S de zaatar
- 1 C à S d'origan séché
- Sel et poivre

Étapes

- Dans un saladier, placez les 6 gousses d'ail pressées, la moitié des zestes de citron, 1/3 environ du yaourt, 3 C à S d'huile d'olive, le zaatar, l'origan, du sel et du poivre. Ajoutez les tranches de tofu et laissez mariner minimum 2 heures, ou mieux un nuit.
- Lorsque les tranches ont bien marinées, placez-les sur un grill ou une plancha huilée ou sur le barbecue quelques minutes sur chaque face, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Pendant ce temps, saisissez les tranches de courgettes dans une poêle en acier avec un peu d'huile d'olive. Elles doivent être à peine dorées et restées très croquantes. Vous aurez sans doute plusieurs poêlées à faire pour en venir à bout, gardez les chaudes dans un four tiède.

Pour la sauce

- Mélangez le reste du yaourt avec le reste des zestes de citron, une gousse d'ail pressé et un filet de jus de citron, salez et poivrez.
- Servez sur un grand plat de service les tranches de courgettes, sur lesquelles vous aurez placées les tranches de tofu grillées et arrosez d'un peu de sauce au yaourt, d'un filet d'huile d'olive et d'un peu de zaatar saupoudré. Servez avec le reste de sauce dans un bol.

TOFU RÔTI AU ZAATAR ET AUX POIS CHICHES – INSPIRÉ D'UNE RECETTE DU NY TIMES COOKING

Ingrédients

33

- 450 g de tofu ferme
- 500 g de pois chiches en conserve
- 1 tasse de tomates cerises
- 3 gousses d'ail hachées finement ou pressées
- 1 citron (zeste et jus)
- 1, 5 Càs de zaatar
- 1 cuillère à café d'origan ou marjolaine
- 6 Càs de persil haché
- 2 Càs de sauce soja
- 1/4 de tasse de tahini (crème de sésame)
- 300 g de salade ou épinards, ou mâches
- Huile d'olive, sel, poivre

Etapes

- Coupez le tofu en tranches d'environ 1 cm et placez-les entre deux feuilles de papier absorbant quelques minutes pour les sécher.
- Mélangez l'ail et les zestes de citron dans un grand bol avec l'huile, le za'atar, l'origan, 3 Càs de persil haché, du sel (environ 1/2 cuillère à café) et du poivre au moulin.
- Mélangez la moitié de cette marinade avec les pois chiches et les tomates et disposez le tout sur une plaque à pâtisserie ou sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Enfournez et laissez rôtir jusqu'à ce que les tomates commencent tout juste à éclater, environ 15 minutes.
- Pendant ce temps, ajoutez la sauce soja au reste de la marinade, mélangez bien, puis trempez les tranches de tofu dans le bol et laissez-le mariner pendant la cuisson du mélange de pois chiches. Déposez les tranches de tofu, avec le reste de la marinade, sur les pois chiches et les tomates et laissez rôtir jusqu'à ce que le tofu commence à dorer, que les tomates aient éclaté et que les pois chiches soient dorés et croquants, environ 15 minutes.
- Pendant ce temps, mélangez tahini, jus de citron et 3 cuillères à soupe d'eau. Salez et poivrez.
- Répartir la salade dans des bols ou sur un grand plat de service, assaisonnez avec la moitié de la sauce tahini puis disposez sur le dessus les pois chiches, tomates et tofu. Saupoudrez du persil restant et arrosez du reste de la sauce.

RECETTES
DÉLICIEUSES
LEGUMINEUSES

● LÉGUMES D'ÉTÉ FARCIS

34

Ingrédients

Prévoir environ 2 à 3 petits farcis par personne selon la taille des légumes utilisés.

- 12 à 15 légumes moyens (courgettes, tomates, aubergines, poivrons, oignons)
- 500 g d'orge, riz, quinoa ou épeautre
- 3 gousses d'ail
- 6 Càs de parmesan râpé
- 5 Càs de fines herbes mélangées ciselées, persil, basilic, menthe...
- 2 œufs ou 300 g de tofu ferme
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Étapes

- Faites cuire les céréales selon les indications du paquet.
- Rincez les légumes et retirez leur petit chapeau; évidez-les en laissant environ 1cm de pulpe autour de la peau. Hachez grossièrement l'intérieur des courgettes, des tomates, des aubergines, des poivrons et des oignons, avec l'ail, et faites blondir 5 mn dans une poêle avec quelques gouttes d'huile. Salez et poivrez et ajoutez dans le bol d'un robot avec le parmesan et les herbes. Mixez, puis versez cette farce dans un saladier.
- Egouttez les céréales et ajoutez-les à la farce dans le saladier. Salez, poivrez et ajoutez les œufs ou le tofu émiétté. Mélangez bien.
- Allumez le four à 180 °C (th. 6). Farcissez les légumes et posez-les dans un plat à four. Arrosez de l'huile d'olive et glissez au four. Laissez cuire pendant 1 h, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la farce soit blonde. Servez chaud, tiède ou à température ambiante avec une belle salade vertes aux herbes.

RECETTES
DÉLICIEUSES
LÉGUMINEUSES

● TOFU SAUCE GINGEMBRE TAHINI

35

Ingrédients

- 500 g de chou Pok Choy ou choux de Bruxelles
- 450 à 500 g de tofu ferme
- 6 Càs de tahini
- 2 Càs de sauce soja
- 3 Càs de vinaigre
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 gousse d'ail haché
- 1 cébette ou 4 ou 5 tiges de ciboulette
- 2 Càs de coriandre fraîche hachée
- Graines de sésame toastées pour servir

Etapes

- Dans une poêle aux larges bords, poser les choux Pok Choy coupés en deux ou les choux de Bruxelles bien rincés. Arranger sur le dessus le tofu coupé en tranche de 1 cm environ et ajouter une 1/2 tasse d'eau.
- Portez à ébullition puis couvrez et baisser sur feu doux jusqu'à ce que les choux soient juste tendres mais encore croquants à l'intérieur et que le tofu soit chaud (environ 10 mn).
- Pendant ce temps mélangez dans un bol la crème de sésame (tahini), la sauce soja, le vinaigre, l'ail, la moitié de la cébette ou ciboulette et de la coriandre, 1 Càs d'eau et salez et poivrez.
- Transférez les choux et le tofu dans un plat de service ou dans les assiettes, arrosez de la sauce et saupoudrez des herbes restantes et des graines de sésame.

**RECETTES
DÉLICIEUSES
LEGUMINEUSES**

SALADE D'AGRUMES, TOFU MARINÉ ADAPTÉ D'UNE RECETTE DE « HERECOMES THE CABBAGE »

36

Ingrédients

- 6 oranges
- 3 pamplemousses
- Quelques herbes fraîches, persil, menthe, aneth... selon votre convenance!

Vinaigrette

- 4CàS d'huile d'olive
- 2 CàS de vinaigre de cidre
- 2 petites gousses d'ail pressées ou finement hachées
- Sel, poivre
- 1 petite cuillère à café de moutarde
- 2 CàS de graines de cumin toastées à la poêle quelques minutes

Tofu mariné

- 750 de tofu ferme
- 1 petite tasse d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Le jus de 2 citrons
- 3 CàS d'origan séché
- 3 CàS de thym
- 3 CàS de basilic séché
- 3 CàS de miso
- Sel et poivre

Etapas

La veille, pressez le tofu dans du papier ou un torchon afin d'en extraire le plus d'eau possible.

Emiettez-le dans un saladier, arrosez-le de la marinade, mélangez bien et laissez reposer une nuit.

Le lendemain coupez les agrumes en tranches et placez-les dans un grand plat de service. Emiettez le tofu, arrosez de la vinaigrette et décorez avec des herbes fraîches.

**RECETTES
DÉLICIEUSES
LÉGUMINEUSES**

A faire rôtir au four avec des épices ou comme tel à l'apéro pour être présenté à croquer à l'apéro, un peu comme les pois chiches grillés, ou bien être cuits comme les autres fèves pour servir de base pour une salade ou un plat végétarien.

A ajouter nature a des riz sautés, des salades, des soupes...

A faire rôtir pour ajouter également aux salades ou aux soupes pour leur ajouter du croquant.

Parce qu'elles contiennent des allergènes potentiels (conglutines), les graines de lupin doivent être consommées avec modération. Même s'il n'existe pas vraiment de posologie recommandée, veillez à ne pas en manger à l'excès.

Graines de lupin : 20 g par personne

Farine de lupin : 25 à 30% de la préparation

RECETTES DÉLICIEUSES LÉGUMINEUSES

Le lupin est très riche en protéines : 35 à 45%.

En cas d'allergie connue aux arachides ou pour de très jeunes enfants, le lupin n'est pas adapté.

Il a de nombreux avantages mais un inconvénient : il est allergène et fait l'objet d'une allergie croisée avec celles aux arachides.

● SHAKSHUKA AUX FÈVES + HERBES VERTES – RECETTE D'ANNA JONES

38

Ingrédients

- 500 g de fèves fraîches ou surgelées
- 1 botte d'oignons nouveaux émincés
- 2 gousses d'ail pelées et écrasées
- 1 càc de paprika doux fumé +1 càs de graines de cumin + 1 càc de graines de coriandre
- 1 bonne pincée de flocons de piment séché
- 2 boîtes de 400 g de tomates concassées
- 1 bouquet de coriandre hachée
- 1 petit bouquet d'aneth hachée
- 6 œufs
- Pour servir :
- 150 ml de yaourt nature
- 1 citron non traité
- 6 tranches de pain grillé

Etapas

- Versez un bon filet d'huile d'olive dans une poêle profonde allant au four (celle dont vous pouvez retirer le manche ou un grand poëllon en fonte. Ajoutez les oignons nouveaux, l'ail et une bonne pincée de sel et faites les sauter pendant cinq minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajoutez les épices et le piment, cuire encore quelques minutes, puis incorporez les tomates. Cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce que les tomates épaississent et soient d'un rouge plus profond.
- Ajoutez la moitié de la coriandre, la moitié de l'aneth et la plupart des fèves, remuer et cuire encore quelques minutes. Chauffez le four à 180°.
- Faire six petits puits dans la sauce, cassez les œufs, mettre la casserole au four et cuire 10 minutes pour les jaunes coulants et un peu plus longtemps pour les jaunes fermes.
- Zestez le citron et réservez pour plus tard. Pressez la moitié du citron dans le yaourt, assaisonnez et mélangez bien.
- Sortez la poêle, saupoudrez des zestes de citron et du reste des herbes, puis servez au milieu de la table avec le yaourt et le pain.

RECETTES DÉLICIEUSES LEGUMINEUSES

Les végétaliens peuvent émettre 200 g de tofu bien assaisonné de sel et de poivre à la place des œufs et utiliser un yaourt végétalien.



COCOTTE RIZ CROUSTILLANT, HARICOTS BLANCS ET OEUFS MOLLETS POUR 4

39

Ingrédients

- 1 tasse de riz basmati ou au jasmin semi complet
- 250 g de gros haricots blancs déjà cuits ou en conserve, bien rincés et égouttés
- 1 grosse cuillère à soupe d'aneth séché ou fraîche
- ¼ tasse d'huile d'olive extra vierge, et plus si nécessaire
- 4 gros œufs
- Olives vertes dénoyautées concassées, feta ou fromage de chèvre émietté et/ou quartiers de citron, pour servir
- Optionnel : feuilles d'épinard ou de salade hachées, coriandre

Etapas

- Dans une grande poêle antiadhésive, mélangez 1¾ tasse d'eau avec le riz, la moitié de l'aneth, 1 cuillère à café de sel et quelques grains de poivre noir. Porter à ébullition à feu vif, puis couvrir hermétiquement avec un couvercle, et cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre, environ 15 minutes.
- Découvrez et remuez avec une fourchette. Étalez le riz en une couche uniforme, ajoutez les haricots blancs sur le dessus, puis faites quatre puits. (Vous y ajouterez vos œufs plus tard).
- Pour faire croustiller le riz : versez l'huile sur les côtés de la poêle et dans les puits, augmentez le feu à moyen et faites cuire jusqu'à ce que le riz soit doré sur les bords, 2 à 5 minutes. Si vous ne voyez pas l'huile bouillonner sur les bords, versez en un peu plus.
- Cassez ensuite les œufs dans les puits, couvrez la poêle et faites cuire jusqu'à ce que les blancs soient pris et que les jaunes soient encore coulants, 2 à 4 minutes.
- Assaisonnez les œufs avec du sel et du poivre.
- Si vous avez des feuilles d'épinard et/ou de salade, disposez les sur le dessus, avant de saupoudrer de l'aneth restant, d'olives, de feta et/ou d'un filet de citron.

RECETTES DÉLICIEUSES LEGUMINEUSES

Délicieux et original ! Un bon exemple de mix de céréales et de légumineuses. Un peu délicat à faire pour ne pas liasser le riz brûlé et faire en sorte qu'il soit doré, mais ça vaut le coup d'essayer. Parfait pour un brunch le dimanche par exemple.