

10 RECETTES POUR CHANGER
MON QUOTIDIEN ?

*Une idée
légumineuse !*



Edito



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

Gâteau chocolat et pois chiches 22

Houmous de betterave aux haricots rouges

RECETTE SPECIALE ENFANTS

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES



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, OSTE 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 :

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
Sel

Préchauffez le four à 180°C (th.6). Faites cuire les lentilles dans 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.

SAUCE :

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



Enfournez pendant environ 30 minutes. **Faites bouillir** de l'eau et **plongez-y** les œufs pendant 6 minutes. Quand ils sont cuits, plongez les œufs dans un bol d'eau froide avant de les écarter. 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 :

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 paprika

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 g de pois cassés secs

150 g de lardons

4 carottes

4 oignons

2 goussets 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.

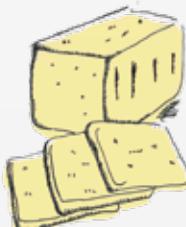
Croque aux fèves

RECETTE SPECIALE ENFANTS

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES



8 TRANCHES DE
PAIN DE MIE COMPLET



150 G DE
FÈVES
SURGELÉES



30 G DE FROMAGE FRAIS



HUILE DE
TOURNESOL



SEL



POIVRE

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 !

LE SAVAIS-TU ? LES FÈVES SONT RICHES EN VITAMINE B9. LA VITAMINE B9 (LES FOLATES) CONTRIBUE À RÉDUIRE LA FATIGUE.



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 blé semi-complète T80 ou T110



60 g de beurre de cacahuète



50 g de sirop d'agave



2 cuillères à café de levure chimique



1 pincée de sel



50 g de pépites de chocolat noir

Demande à tes parents de **préchauffer** le four à 180°C (th.6). **Égoute** 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.

Mix afin d'obtenir une boule. **Ajoute** les pépites de chocolat.

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.

LE SAVAS-TU ? LE HARICOT BLANC EST LE HARICOT LE PLUS CULTIVÉ EN EUROPE.



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, **mezzez** le mélange dattes et chocolat fondu. **Ajoutez** la moitié des pois chiches et mezzez à nouveau.

Ajoutez un œuf et mezzez. Ajoutez les pois chiches restants et mezzez de nouveau. Ajoutez le dernier œuf et la poudre à lever et mezzez. **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

Financé par :

