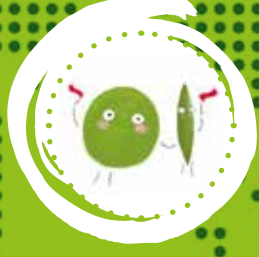
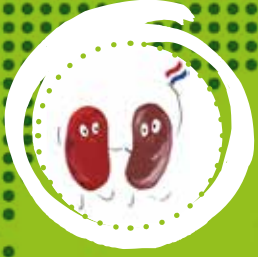
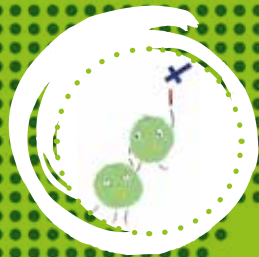
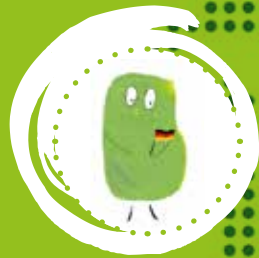


# Recettes faciles de légumineuses pour les enfants du monde entier





## Préface

Les légumineuses sont une alternative bon marché et écologique aux protéines animales, fournissant plusieurs micro- et macronutriments. Cependant, alors que les haricots, les lentilles et autres ont toujours jouis d'une grande popularité dans les pays d'Orient et d'Afrique du Nord, leur consommation en Europe ne répond pas aux recommandations nutritionnelles.

Grâce à ce livre, nous espérons accroître la popularité des légumineuses, auprès des enfants et de leurs parents, en démontrant comment de délicieux plats à base de légumineuses peuvent être facilement préparés. Les haricots, les pois et autres sont non seulement très variables en termes de goût et de méthodes de préparation possibles, mais ils sont également colorés et se présentent sous de nombreuses formes différentes, ce qui les rend visuellement attrayants pour les enfants.

Ce livre, qui rassemble de délicieuses recettes, des informations générales et un manuel sur la façon de cuisiner les légumineuses, vous encourage, en tant que parents, à laisser vos enfants participer aux recettes. Ils seront heureux de préparer leur propre repas, de s'informer sur les choix sains et sur la provenance de leurs aliments. Le "petit manuel sur les légumineuses" contient des instructions brèves sur le processus général de cuisson des légumineuses, suivies d'une introduction de petits personnages de légumineuses qui guideront le lecteur à travers le livre.

Ce livre a été conçu dans le cadre du projet TRUE (Transition paths to sustainable legume-based systems in Europe). Il vise à améliorer la culture et la consommation durables des légumineuses en Europe.





# Table des matières

- Petit manuel sur les légumineuses .....7
- Héros de la légumineuse Happea .....11
- Le saviez-vous ....? .....13

## Entrée

- Salade de lentilles alb à la feuille de chêne .....16
- Salade de haricots œil noir au thon ..... 18
- Soupe de fèves avec pop-corn ..... 20
- Houmous aux légumes frits ..... 22
- Salade citronnée de pois chiches et lentilles .....24
- Soupe écossaise aux lentilles ..... 26
- Soupe des trois soeurs ..... 28
- Soupe aux haricots blancs et à la tomate .....30

Les couleurs de fond des pages vous indiqueront immédiatement si le plat est originaire de la zone **atlantique**, **méditerranéenne** ou **continentale** ou s'il provient d'un pays **non européen**.

## Plats principaux

- Almôndegas de feijão com arroz .....34
- Fèves avec œuf ..... 36
- Boulettes de pois chiches à l'ail .....38
- Chili sin carne ..... 40
- Cabillaud aux haricots colorés .....42
- Fasolka po Bretonsku ..... 44
- Harira ..... 46
- Hrstková polievka ..... 48
- Tarte aux lentilles et aux légumes .....50
- Mamaliga ..... 52
- Minestrone ..... 54
- Omelette aux petits pois .....56
- Ospriada aux légumes ..... 58
- Soupe aux petits pois ..... 60
- Pierogi aux lentilles ..... 62
- Dal aux lentilles rouges et noix de coco ..... 64
- Schnüsch-gratin ..... 66
- Tagliatelle alla lenticchiese .....68
- Colcannon aux Haricots blancs .....70



## Plat d'accompagnement

- Purée de fèves .....74
- Legu-tella .....76
- Medu Vada (Beignets aux lentilles) ...78
- Mini-hamburgers aux lupins .....80
- Pois chiches grillés .....82
- Socca .....84

## Desserts

- Gâteau aux pommes et  
aux pois chiches .....88
- Brownie aux haricots rouges .....90
- Prestigio brasileiro .....92

- À propos de l'auteur .....93
- Remerciements .....94
- Références .....96



## Petit manuel sur les légumineuses

Le processus de cuisson des légumineuses représente un obstacle à leur fréquente consommation. Lors de leur utilisation, les légumineuses précuites sont généralement la méthode de choix car elles sont facilement accessibles dans les supermarchés et permettent de préparer facilement et rapidement un repas à base de légumineuses.

Cependant, l'achat des graines séchées et leur cuisson à la maison est l'option la moins chère, la plus savoureuse mais aussi la meilleure, car elle permet de conserver une plus grande partie des nutriments des légumineuses. Nous vous encourageons à essayer cette solution, car elle ne nécessite qu'un peu plus d'anticipation. Les pages suivantes vous donneront un aperçu rapide de la manière de cuisiner et de stocker les légumineuses.

### Note:

Ce livre fournit les quantités sèches et cuites de légumineuses nécessaires à la réalisation des recettes. Donc, si vous faites cuire les légumineuses, utilisez la plus **petite quantité**. Par contre si vous disposez déjà de légumineuses précuites, utilisez la plus **grande quantité** indiquée et suivez les instructions des pages suivantes.

Si le processus de cuisson des légumineuses diffère de celui de la recette générale, cela vous le saura indiquer.



### Ingrédients :

- 1 oignon moyen
- 4 carottes
- 4 gousses d'ail
- 4 branches de Céleri
- 1 courge butternut
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 2l de bouillon végétal
- **260 g (600 g)** de haricots rouges
- 1 boîte de conserve de grains de maïs (285 g)
- 2 c. à café de thym séché (ou 4 c. à café de thym frais)
- 1 c. à café de poivre





# Petit manuel sur les légumineuses

La cuisson des légumineuses prend un certain temps, c'est vrai. Mais cela en vaut vraiment la peine ! Il y a au moins quatre bonnes raisons de faire cuire des légumineuses à la maison :

1. Vous obtiendrez un résultat bien plus **COLORE**
2. Les légumineuses sèches sont beaucoup moins chères que les versions en conserve et précuites
3. Vous pouvez cuisiner de grandes quantités et congeler le surplus
4. C'est plus facile que vous ne le pensez.

La veille :



Versez suffisamment d'eau froide sur les haricots ou les pois chiches pour les couvrir complètement (1 dose de légumineuses dans 3 doses d'eau) et laissez-les tremper toute la nuit. Cela permet de réduire le temps de cuisson et d'éliminer les anti-nutriments qui pourraient provoquer des flatulences.

Le lendemain,  
videz l'eau de trempage et rincez les  
légumineuses à l'eau douce.



Porter à ébullition dans une casserole avec de l'eau  
(2 à 3 volumes d'eau pour 1 volume de légumineuses)  
et laisser bouillir pendant 45 à 90 minutes.

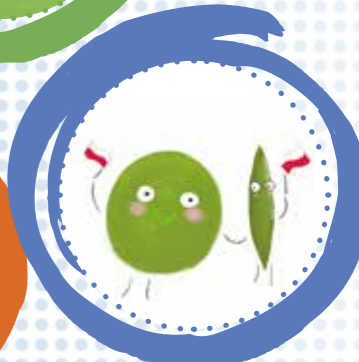
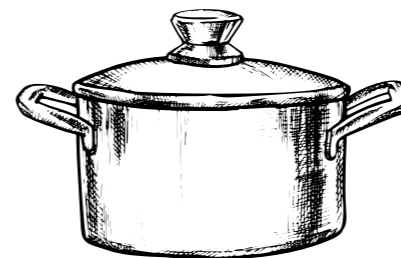
Vérifiez de temps en temps en essayant de  
presser un grain entre vos doigts : s'il est  
doux au toucher, c'est qu'il est prêt.

# Petit manuel sur les légumineuses

Il est encore plus facile de stocker les légumineuses que de les cuire :

- Les légumineuses sèches peuvent être stockées pendant des mois sans perdre leur valeur nutritive ! Veillez simplement à les conserver dans un endroit sec, sombre et frais.
- Si vous décidez de congeler des légumineuses déjà cuites, vous avez jusqu'à 6 mois pour les consommer. Il suffit juste de les sortir du congélateur quelques heures à l'avance et de les laisser décongeler au réfrigérateur.

100 g de haricots secs ou de pois chiches donnent environ 220 à 250 g de légumineuses cuites. Le temps de cuisson des légumineuses ne dépend pas seulement de la façon dont elles sont stockées ni de leur âge. Le type de plat que vous souhaitez réaliser a également son importance : Par exemple, pour un houmous, vous souhaitez peut-être que vos pois chiches soient un peu plus tendres que pour un chili sin carne !



De nombreux amis du monde entier ont partagé avec nous leurs recettes préférées ! Pouvez-vous nous dire d'où elles viennent ?

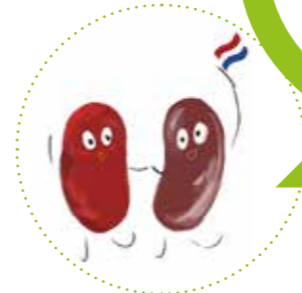


## Héros de la légumineuse Happea

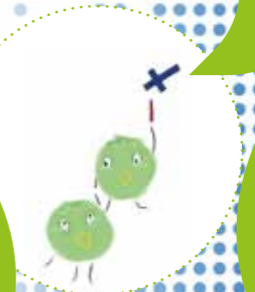
Je suis le lupin et les Portugais m'adorent. Probablement parce que je suis très riche en Folate, Fer, Zinc. Mais peut-être aussi parce que je suis très mignon. Je vais vous faire découvrir des hamburgers incroyables !



Nous sommes le haricot noir et rouge. Vous pouvez deviner lequel d'entre nous est resté trop longtemps au soleil. Nous vous ferons découvrir le cabillaud en papillote.



Nous sommes les petits pois verts et nous sommes tellement géniaux, qu'on nous donne aussi aux animaux ! Vous pouvez nous acheter congelés, frais ou secs.



Je suis le haricot blanc. Je suis un peu grand, mais la hauteur n'a pas d'importance. Je suis plein de protéines et d'amour pour vous tous. Je vais vous faire découvrir le colcannon aux haricots irlandais, un plat populaire pour la Saint-Patrick !





# Héros de la légumineuse Happea

Je suis la fève. En Allemagne, on m'appelle " la grosse fève"... Mais je suis tellement plus que ça ! Je peux pousser aussi bien au niveau de la mer qu'à la montagne ! Avez-vous déjà vu une fève faire du pop-corn ? Préparez-vous !



Je suis le haricot noir et je suis prêt à m'intégrer dans votre nourriture ! Surtout quand il s'agit d'un délicieux Mamaliga ! Attention à la pleine lune...



Nous sommes la famille des lentilles ! On se présente sous de nombreuses formes et couleurs différentes et nous vous montrerons comment préparer le célèbre Pierogi polonais !



Je suis la princesse Catarina et je viens tout droit du Brésil. Le pois aux yeux noirs m'a capturé sur son bateau, mais maintenant je suis libre !



Raww, je suis le haricot à œil noir et je viens de la mer sauvage pour remplir vos assiettes! Voyez comme je suis bien connecté aux animaux de la mer dans la salade de thon !



Je suis le pois chiche et je peux être transformé en délicieux Houmous ! Saviez-vous que mon nom vient dans la Rome antique, de l'une des familles les plus importantes, les Cicéron?



## Saviez-vous que...

...que pour 1 kg de légumineuses, il faut 10 fois moins d'eau que pour la même quantité de bœuf ?



...qu'ils sont une source bon marché de protéines qui sont importantes pour de nombreux processus dans votre corps ?



...que la quantité élevée de fibres alimentaires vous permettra de rester rassasié jusqu'au prochain repas ?



...que les légumineuses contiennent du folate et du calcium qui sont importants pour votre croissance physique ?



...qu'il y a 10.000 ans les gens consommaient déjà des légumineuses ?



# Entrée





# Salade de lentilles alb à la feuille de chêne

La lentille blanche est une certaine variété qui est cultivée dans une région spécifique du sud-ouest de l'Allemagne. Dans le dialecte local, les lentilles sont appelées "Alb-Leisa".



8 portions



60 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 287 kcal

Les graisses : 15g

dont saturées : 1,2g

Les glucides : 33g

dont les sucres : 11g

Protéines : 8,5g

Fibres alimentaires : 7,6g

## Préparation

Rincez les lentilles et portez à ébullition dans le bouillon de légumes. Faites bouillir pendant

20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egouttez-les dans une passoire, gardez l'eau de cuisson.

Coupez les échalotes en petits dés et faites-les revenir dans de l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Ajoutez le jus de raisin et réduisez jusqu'à l'obtention de 3 c. à soupe de volume. Mélangez avec 2-3 c. à soupe de vinaigre.

Rincez le céleri et les carottes. Coupez la carotte en longues et fines lanières avec un éplucheur de pommes de terre. Coupez le céleri en fines tranches. Mélangez les carottes et le céleri avec un peu de sel et laissez mariner.

## Ingédients :

- 250 g de lentilles de montagne sèches
- 500 ml de bouillon de légumes
- 2 échalotes (50 g)
- 2 c. à soupe d'huile
- 250 ml de jus de raisin
- 3 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 300 g de céleri
- 3 carottes (350 g)
- ½ salade de feuilles de chêne (300 g)
- 8 brins de persil frisé
- 6 c. à soupe d'huile de noix (ou d'olive)

Rincez et séchez la salade, et coupez-la grossièrement en morceaux. Hachez finement le persil.

Mélangez les lentilles avec la réduction de jus de raisin, ajoutez les carottes, le céleri, la salade, l'huile et le persil. Assaisonnez avec du sel.

Cette salade est traditionnellement servie en accompagnement de plats plus copieux, comme un pain de viande de porc.



# Salade de haricots œil noir au thon

Cette salade est un plat d'été populaire au Portugal et contient de nombreux ingrédients communs au Portugal.



6 portions



15 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 296 kcal

Les graisses : 14g

dont saturées : 2,3g

Les glucides : 16g

dont les sucres : 4g

Protéines : 27g

Fibres alimentaires : 3,2g

## Préparation

Faites bouillir les œufs, coupez les tomates, l'oignon, la laitue et le poivron. Pressez le citron et assaisonnez les légumes avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Ajoutez les haricots et le thon et mélangez bien.

Pelez l'œuf et coupez-le en tranches. Servez la salade avec les olives, le persil et les œufs.

## Ingrédients :

- 2 œufs
- 200 g de tomates cerises
- 1 petit oignon
- 200 g de laitue
- 1 poivron vert
- 1/2 citron
- 50 ml d'huile d'olive
- Persil
- Quelques olives noires
- Sel
- Poivre
- 100 g (230 g) de haricots à œil noir
- 3 boîtes de thon naturel



# Soupe de fèves avec pop-corn

Vous pouvez aussi faire plus de pop-corn et le déguster en dessert !



6 portions



60 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 458 kcal

Les graisses : 19,9g

dont saturées : 10g

Les glucides : 52g

dont les sucres : 5,8g

Protéines : 21g

Fibres alimentaires : 16g

## Ingrédients :

- 2 kg de fèves fraîches ou 600 g de fèves congelées
- 80 g d'échalotes
- 1 gousse d'ail
- 100 g de pommes de terre
- 20 g de beurre
- 4 c. à soupe de vermouth (peut être remplacé par 2 c. à soupe de jus de raisin et 2 c. à soupe de vinaigre)
- 700 ml de bouillon de légumes
- 200 ml de crème
- 8 tomates cerises
- 1 c. à café de zeste de citron (citron bio)
- Sel
- Poivre

## Pour servir :

- 40 g de graines de maïs
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Paprika doux

## Préparation

Si vous avez des fèves fraîches, retirez les fèves de leur gousse. Blanchissez-les brièvement dans de l'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Trempez-les ensuite et enlevez la peau en pressant la fève entre les doigts. Si vous utilisez des fèves congelées, décongelez-les pendant la préparation du reste des ingrédients. Coupez les échalotes et l'ail en petits dés. Pelez et coupez les pommes de terre en morceaux d'1/2 cm.

Faites fondre le beurre dans une casserole à feu moyen, ajoutez les échalotes et l'ail et remuez jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les pommes de terre et remuez pendant 2 minutes. Déglacez avec le jus de raisin et le vinaigre. Ajoutez le bouillon de légumes, 100 ml de crème et 350 g de fèves. Laissez cuire 8-10 min à feu moyen sans couvercle. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Dans une autre casserole, chauffez l'huile d'olive et les graines de maïs à feu moyen. Couvrez et attendez que les grains éclatent. Lorsque c'est terminé, coupez le feu. Ajoutez le paprika doux et mélangez soigneusement. Coupez les tomates en deux.

Dans la soupe, ajoutez le reste de la crème, portez à ébullition et retirez du feu. Réduisez en purée très fine à l'aide d'un mixeur manuel et assaisonnez avec du sel, du poivre et le zeste de citron. Servez avec des tomates, le reste des fèves et du maïs soufflé.





# Houmous aux légumes frits

Il est utile que je sois encore chaud au moment de la préparation. Et vous pouvez en faire de nombreuses variétés : par exemple ajouter de la betterave, de l'aubergine, du potiron ....



6 portions



60 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 889 kcal

Les graisses : 66,4g

dont saturées : 8g

Les glucides : 61g

dont les sucres : 7g

Protéines : 16g

Fibres alimentaires : 9g



## Préparation

### Houmous :

Egouttez les pois chiches et réservez l'eau de cuisson. Transférez les pois chiches dans un robot culinaire. Ajoutez le zeste de citron, le jus de citron, le tahini, l'ail, le cumin moulu, le sel, le poivre, le paprika et l'huile d'olive. Battez jusqu'à ce que les pois chiches soient réduits en purée et que tous les ingrédients soient complètement mélangés. Ajoutez de l'eau de cuisson pour rendre le Houmous aussi lisse et crémeux que vous le souhaitez. Battez à nouveau jusqu'à ce que le Houmous soit complètement lisse. Ajustez l'assaisonnement et le jus de citron selon vos préférences.

### Légumes frits :

Faites chauffer l'huile de friture. Pelez et coupez les légumes en morceaux pratiques. Mélangez bien la farine et l'œuf et ajoutez de l'eau si le mélange est trop épais.

Réservez la chapelure.

Lorsque l'huile est assez chaude (trempez-y une cuillère en bois, elle fera monter de petites bulles à la surface), baissez le feu et trempez chaque morceau de légume dans le mélange farine-œuf, puis roulez dans la chapelure. Faites frire dans l'huile jusqu'à ce que les légumes soient dorés et croustillants.

## Ingrédients :

### Houmous :

- 250 g de pois chiches secs (400 g cuits)
- 1,5 litre d'eau
- 1 c. à café de sel arasé
- 100 g de tahini
- 150 ml d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1/2 - 1 c. à café de sel
- Poivre fraîchement moulu
- Zeste râpé d'un citron
- Jus de 1 à 2 citrons, (selon votre goût)
- 12 gousses d'ail
- Paprika en poudre

### Légumes frits :

- 125 g de farine
- 1 œuf
- 2 l d'huile de friture
- 200 g de chapelure
- 400 g de légumes variés (carottes, asperges, potiron, courgettes)



# Salade citronnée de pois chiches et lentilles

## Saviez-vous que... ?

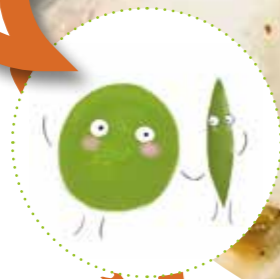
...que c'est une tradition italienne de manger une portion de lentilles juste avant le nouvel an, pour avoir de la chance et de l'argent pour l'année suivante ?



5 portions



60 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 349 kcal

Les graisses : 12g

dont saturées : 1,6g

Les glucides : 46g

dont les sucres : 3,6g

Protéines : 17g

Fibres alimentaires : 13g

## Préparation

Pelez et coupez en deux 2 gousses d'ail. Rincez les lentilles. Dans une casserole de taille moyenne, mélangez les lentilles, les 2 gousses d'ail, 2 c. à soupe d'huile d'olive et 1 litre d'eau. Portez à ébullition, puis réduisez le feu pour faire mijoter doucement et faites cuire jusqu'à ce que les lentilles soient bien cuites et tendres (20-35 min). Égouttez les lentilles et jetez les gousses d'ail.

Émincez la dernière gousse d'ail et pressez les citrons. Dans un petit bol, fouettez avec la moutarde, le miel ou le sirop d'érable, salez et poivrez. Hachez les radis et les herbes. Dans un grand bol, mélangez les lentilles, les pois chiches, les radis et les herbes. Ajoutez la vinaigrette et mélangez.

## Ingrédients :

- 3 gousses d'ail
- 250 g de lentilles noires sèches Beluga ou de lentilles vertes françaises
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 citrons
- 1 c. à café de moutarde de Dijon
- 1 c. à café de miel ou de sirop d'érable
- 1/4 c. à café de sel
- Poivre
- 1 gros bouquet de radis
- 1/4 tasse d'herbes fraîches hachées (par exemple, de la menthe et de l'aneth)
- 60 g (150 g) de pois chiches



# Soupe écossaise aux lentilles

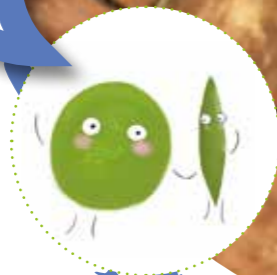
Les lentilles sont très colorées. Elles peuvent être brunes, vertes, rouges ou noires. Les rouges prennent moins de temps à cuire car elles sont déjà pelées.



4 portions



25 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 298 kcal

Les graisses : 6,3g

dont saturées : 0,9g

Les glucides : 48g

dont les sucres : 8,4g

Protéines : 14g

Fibres alimentaires : 9,2g

## Préparation

Rincez bien les lentilles. Épluchez et coupez les carottes, coupez l'oignon en dés et hachez l'ail.

Dans une grande poêle, faites chauffer, à feu moyen, l'huile d'olive, avec un peu de poivre. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez l'oignon et les carottes.

Faites sauter pendant quelques minutes, jusqu'à ce que les légumes commencent à devenir fondants, puis ajoutez l'ail, et faites blondir jusqu'à ce que l'ail colore légèrement. Dans une marmite, ajoutez les lentilles, le laurier et le bouillon. Laissez mijoter à feu doux-moyen pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient fondantes. Ajoutez un peu de jus de citron frais juste avant de servir et servez chaud avec du persil et du pain croustillant.

## Ingrédients :

- 225 g de lentilles rouges sèches
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1,5 c. à soupe d'huile d'olive
- Poivre
- 1 feuille de laurier
- 1,5l de bouillon de légumes
- Sel
- Un peu de jus de citron

## Pour servir :

- du persil haché
- Pain croustillant



# Soupe des trois soeurs

## Saviez-vous que... ?

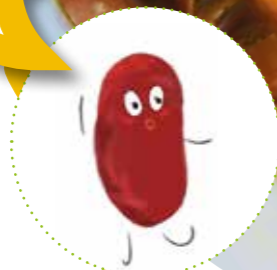
...les "Trois soeurs", le maïs, le haricot et la courge, étaient les trois principales cultures cultivées et consommées par les tribus amérindiennes



8 portions



25 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 257 kcal

Les graisses : 4,2g

dont saturées : 0,4g

Les glucides : 49g

dont les sucres : 9,9g

Protéines : 9,9g

Fibres alimentaires : 11g

## Préparation

Coupez l'oignon en dés, hachez l'ail et les légumes, coupez la courge en cubes. Chauffez l'huile dans une grande casserole, ajoutez les oignons et faites-les blondir à feu moyen en remuant souvent (environ 2 minutes).

Ajoutez la carotte, l'ail et le céleri et faites revenir pendant 8 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Ajoutez le bouillon de légumes et portez à ébullition.

Baissez le feu et ajoutez la courge. Laissez mijoter à couvert pendant 8 minutes, en remuant de temps en temps.

Ajoutez les haricots, le maïs, le thym et le poivre. Remuez et laissez mijoter encore quelques minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre.

Servez avec du pain complet croustillant.

## Ingrédients :

- 1 oignon moyen
- 4 carottes
- 4 gousses d'ail
- 4 branches de Céleri
- 1 courge butternut
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 2l de bouillon végétal
- 260 g (600 g) de haricots rouges
- 1 boîte de conserve de grains de maïs (285 g)
- 2 c. à café de thym séché (ou 4 c. à café de thym frais)
- 1 c. à café de poivre



# Soupe aux haricots blancs et à la tomate

Au Portugal, chaque repas commence par une soupe !



8 portions



35 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 175 kcal

Les graisses : 3,8g

dont saturées : 0,6g

Les glucides : 29g

dont les sucres : 3,5g

Protéines : 8g

Fibres alimentaires : 6,4g

## Préparation

Coupez le radis, les oignons, l'ail et les tomates en dés. Pelez les pommes de terre et coupez-les en quartier. Réservez 1 tasse de haricots cuits. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive et ajoutez-y tous les légumes, y compris les haricots restants, avec suffisamment d'eau pour les recouvrir.

Portez à ébullition et laissez mijoter (environ 20 minutes). Mixez ensuite le tout jusqu'à l'obtention d'une crème homogène. Servez dans des bols et arrosez légèrement avec le reste de l'huile d'olive et mélangez. Ajoutez le reste des haricots et le persil haché.

## Ingrédients :

- 1 radis
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 5 tomates
- 2 pommes de terre (taille moyenne)
- 220 g (500 g) de haricots blancs
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Pour servir :

- Persil frais



# Plats principaux





# Boulettes de haricots et riz

(Almôndegas de feijão com arroz)

J'adore aider à faire rouler ces délicieuses boules de haricots !



4 portions



60 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 261 kcal

Les graisses : 6,6g

dont saturées : 1,6g

Les glucides : 36g

dont les sucres : 0,9g

Protéines : 14g

Fibres alimentaires : 5,4g

## Ingrédients :

- 60 g de riz
- 3 œufs
- 2 c. à soupe de persil
- 120 g (260 g) de haricots Catarina (ou autres haricots)
- Huile d'olive
- 3 c. à soupe de farine de blé
- Sel
- Miettes de pain

## Pour servir :

- Sauce tomate
- Toutes les salades que vous aimez

## Préparation

Faites cuire le riz et deux œufs. Hachez le persil. Pelez et coupez les œufs en dés à la fin de la cuisson.

Dans un bol, mélangez les haricots et le riz. Dans une casserole, faites chauffer l'huile et ajoutez le mélange de haricots et de riz, le persil, la farine et les œufs en dés. Remuez jusqu'à ce que le mélange se détache du fond de la casserole. Salez selon votre goût et laissez refroidir.

Mélangez le dernier œuf avec une fourchette et réservez. Avec les mains mouillées, faites 16 boulettes et roulez-les d'abord dans l'œuf cru puis dans la chapelure. Dans une poêle, faites chauffer une bonne quantité d'huile d'olive et faites frire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Servez avec de la sauce tomate et de la salade fraîche (par exemple, de la laitue).



# Haricots blancs et œuf

## Saviez-vous... ?

...que ce plat, aujourd'hui considéré comme un petit déjeuner typiquement britannique, a été à l'origine influencé par les plats du sud de la France et de l'Amérique ?



4 portions



25 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 584 kcal

Les graisses : 18g

dont saturées : 2,5g

Les glucides : 83g

dont les sucres : 27g

Protéines : 22,5g

Fibres alimentaires : 22,5g

## Ingrédients :

- 100 ml de sirop d'érable
- Sel
- Poivre
- ¼ c. à café de paprika fumée
- 2 feuilles de laurier
- 110 g (250 g) de haricots blancs
- 400 g de tomates en conserve, hachées
- ½ c. à café d'origan séché
- 2 oignons
- 4 c. à soupe d'huile
- 3 tomates
- 3 œufs

## Pour servir :

- Pain
- Tomates
- Herbes fraîches

## Préparation

Dans une casserole, portez le sirop d'érable à ébullition.

Ajoutez le sel, le poivre, le paprika, les feuilles de laurier, les haricots, l'origan et les tomates. Laissez cuire pendant 10 minutes.

Coupez l'oignon en rondelles. Dans une poêle, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile et faites revenir les oignons pendant 5 minutes à feu moyen. Coupez les tomates en deux.

Transférez les oignons dans un bol et faites frire les tomates dans la poêle pendant 2 minutes.

Dans une autre poêle, faites chauffer l'huile restante et faites frire les œufs. Retirez les feuilles de laurier des haricots.

Servez les haricots avec les œufs, les tomates, les herbes fraîches et le pain grillé.



# Boulettes de pois chiches à l'ail

## Saviez-vous que...?

... es pois chiches étaient le "pop-corn" de la Rome antique, servi au public lors des combats de gladiateurs ?



4 portions



35 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 420 kcal

Les graisses : 19g

dont saturées : 2,25g

Les glucides : 48g

dont les sucres : 10g

Protéines : 17g

Fibres alimentaires : 9,7g

## Préparation

Préchauffez le four à 190°C

Épluchez et coupez l'oignon en dés, hachez l'ail et coupez grossièrement le persil. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile et les oignons. Faites blondir les oignons en remuant de temps en temps.

Ajoutez l'ail et remuez jusqu'à ce qu'il soit parfumé. Transférez dans un blender ou un robot culinaire. Ajoutez ensuite les pois chiches, la chapelure, le persil, l'origan, le sel, le poivre et l'œuf.

Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte. Formez des boulettes de 2 cm à partir du mélange de pois chiches. Placez-les en rangées sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Faites cuire pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré, en le retournant à mi-cuisson.

Pour la sauce, faites revenir les graines de sésame dans une poêle sans matière grasse. Pressez le citron et mélangez-le avec les autres ingrédients. Servez avec une salade.

## Ingrédients :

### Boulettes :

- 1 petit oignon
- 4 gousses d'ail
- 2 c. à café de persil frais
- 3 c. à soupe d'huile neutre
- 200 g (460) de pois chiches
- 60 g de chapelure de blé entier
- 1 c. à café d'origan sec
- ½ c. à café de poivre
- 1 œuf

### Sauce :

- 1 c. à café de graines de sésame
- ½ citron
- 200 g de yaourt
- 1 c. à soupe de tahini

### Pour servir :

- une salade fraîche, par exemple des carottes râpées, de la laitue, etc.



# Chili sin carne

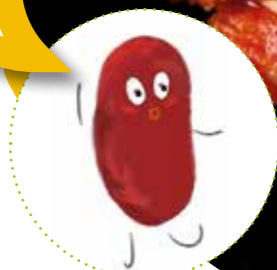
Les lentilles donnent une belle texture qui ressemble à celle de la viande hachée.



8 portions



70 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 469 kcal

Les graisses : 10g

dont saturées : 1,8g

Les glucides : 75g

dont les sucres : 12g

Protéines : 24g

Fibres alimentaires : 20g

## Préparation

Hachez finement les oignons et l'ail. Pelez les carottes, lavez le céleri et coupez-les en petits dés (1/2 cm).

Dans une grande casserole, chauffez l'huile et faites revenir les oignons et l'ail pendant 3 minutes. Ajoutez la moitié des carottes et la moitié du céleri et faites mijoter pendant 2 minutes. Ajoutez les lentilles, le concentré de tomate, le cumin, le paprika et les feuilles de laurier et faites mijoter pendant 2 min.

Ajoutez les tomates en conserve et le bouillon, couvrez et laissez mijoter pendant 20 min. Ajoutez ensuite les carottes et le céleri restants et faites cuire pendant 20 à 25 minutes supplémentaires en remuant de temps en temps. Si, vers la fin, le ragoût devient trop épais, ajoutez un peu de bouillon. Ajoutez les haricots rouges et portez à ébullition pendant 2 min.

Hachez le chocolat et laissez-le fondre dans le piment. Assaisonnez avec du sel, du poivre et le vinaigre. Servez avec du riz, rajoutez du citron et de la coriandre fraîche sur le dessus.

## Ingrédients :

- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 250 g carottes
- 250 g céleri
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 500 g lentilles de montagne
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à soupe de cumin moulu
- 1 c. à soupe de paprika doux
- 2 feuilles de laurier
- 2 boîtes de tomates hachées (à 400g)
- 1,5l de bouillon de légumes
- 110 g (250 g) de haricots rouges
- 25 g de chocolat noir, 70%
- Sel
- Poivre
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique de Modène

## Pour servir :

- Riz
- Yaourt
- Fromage
- Fêta
- Coriandre fraîche
- 4 citrons



# Cabillaud aux haricots colorés

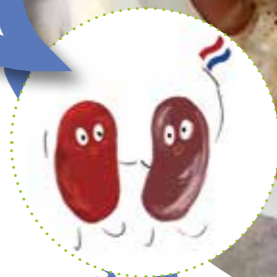
Pour transférer tout le liquide du papier sulfurisé dans votre assiette, percez doucement un trou dans le fond avec une fourchette - le liquide ne fera que passer à travers.



4 portions



30 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 538 kcal

Les graisses : 22g

dont saturées : 13g

Les glucides : 49g

dont les sucres : 6,7g

Protéines : 37g

Fibres alimentaires : 13g

## Ingrédients :

- 300 g de carottes
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 130 g (300 g) haricots bruns hollandais
- 130 g (300 g) haricots rouges
- 4 filets de cabillaud (à 120 g)
- 100 g beurre aux herbes fraîches
- 8 brins de romarin
- Sel
- Papier sulfurisé / papier cuisson

Pour servir :

- Pain

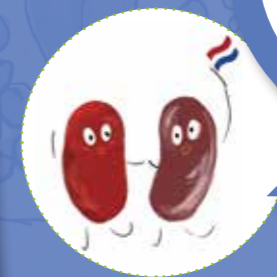
## Préparation

Préchauffez le four à 180°C. Pelez et hachez les carottes et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Hachez l'ail et coupez le citron en rondelles. Dans un bol, mélangez les haricots et les carottes et ajoutez l'ail. Préparez 4 grands morceaux de papier sulfurisé (30 x 30 cm) et placez les filets de cabillaud au milieu de chaque morceau. Ajoutez du sel et du poivre, puis versez à la cuillère le mélange de haricots et de carottes sur le dessus. Ajoutez 25 g de beurre aux herbes, 1 tranche de citron et 2 brins de romarin à chaque portion.

Refermez les papillotes et attachez-les avec de la ficelle de cuisine. Mettez les paquets au four et laissez-les reposer pendant environ 20 minutes.

Servez avec du pain.

En papillote est un autre nom pour ce plat, qui signifie "en parchemin". Le papier retient l'humidité afin de cuire les aliments à la vapeur en douceur.





# Fasolka po Bretońsku

## Saviez-vous que... ?

... ce plat était servi aux soldats polonais pendant la Seconde Guerre mondiale, et qu'ils ont ensuite rapporté la recette dans leur pays d'origine ?



5 portions



100 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 423 kcal

Les graisses : 7,7g

dont saturées : 1g

Les glucides : 70g

dont les sucres : 13g

Protéines : 23g

Fibres alimentaires : 17g

## Ingrédients :

- 1 gros oignon
- 4 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 2 feuilles de laurier
- 4 grains de poivre de la Jamaïque
- 400 g de haricots blancs secs
- Sel
- Poivre
- ½ c. à café d'origan séché
- 600 g de tomates égouttées
- 180 g de concentré de tomates
- 2 c. à soupe de marjolaine
- 1 c. à café de graines de carvi

## Pour servir :

- Pain

## Préparation

Coupez l'oignon et l'ail en dés. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez-y l'oignon et faites revenir pendant 5 minutes. Ajoutez l'ail, 1 feuille de laurier et les épices et faites revenir pendant 2 minutes environ jusqu'à ce que l'ail se colore. Ajoutez les haricots, 1 tasse d'eau, du sel, du poivre et l'origan. Mélangez le tout et faites bouillir pendant environ 1 heure à couvert.

Ajoutez ensuite les tomates, le concentré de tomates, la marjolaine, 1 feuille de laurier et les graines de carvi, faites bouillir pendant 40 minutes à couvert. Si le mélange est trop épais, ajoutez un peu d'eau.

Servez avec du pain.



# Harira

Ajoutez vos légumes préférés pour rendre ce ragoût marocain encore plus coloré !



4 portions



40 min



Valeurs nutritives d'une portion avec 60g de riz

L'énergie : 428 kcal

Les graisses : 7g

dont saturées : 0,7g

Les glucides : 80g

dont les sucres : 11g

Protéines : 12g

Fibres alimentaires : 10g

## Ingrédients :

- 1 oignon moyen
- 2 gousses d'ail
- 1 grosse patate douce
- 2 c. à café d'huile de colza
- 2 c. à café de cannelle moulue
- 2 c. à café de cumin moulu
- 2 c. à café de coriandre moulue
- 225 g de pois, congelés
- 1 boîte de tomates concassées
- 750 ml de bouillon de légumes
- 100 g (250 g) de pois chiches
- Sel
- Poivre

Pour servir :

- 240 g de riz

## Préparation

Coupez l'oignon en dés, et hachez l'ail. Ensuite pelez et coupez la patate douce en morceaux de 1,5 cm. Dans une casserole, chauffez l'huile à feu moyen et faites revenir l'oignon pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit fondant. Ajoutez la cannelle, le cumin, la coriandre et l'ail et remuez à feu doux pendant environ 2 minutes supplémentaires.

Ajoutez les patates douces, les pois chiches et les tomates et remuez pour enrober les légumes d'épices et d'huile.

Ajoutez le bouillon de légumes. Portez à ébullition et baissez le feu. Laissez mijoter jusqu'à ce que les patates douces soient tendres (environ 25 minutes).

Incorporez les pois chiches et laissez mijoter encore 5 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres. Salez et poivrez.

Servez avec du riz.



# Hrstková polievka

## Saviez-vous que... ?

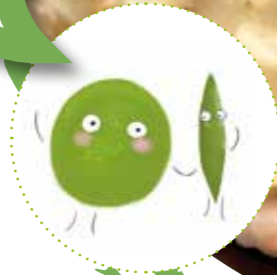
...boire au moins 2 verres d'eau aide votre estomac à digérer les plats de légumineuses



7 portions



90 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 619 kcal

Les graisses : 16g

dont saturées : 1,3g

Les glucides : 96g

dont les sucres : 7,6g

Protéines : 26g

Fibres alimentaires : 26g

## Ingrédients :

- 100 g de lentilles brunes sèches
- 120 g de haricots beurre secs
- 110 g de pois jaunes cassés secs
- 110 g de grains d'orge décortiqués
- 2 carottes
- 1 persil
- 1 céleri
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile neutre
- ½ c. à soupe de farine
- ½ c. à café de piment rouge moulu
- Sel
- Poivre

## Pour servir :

- Pain

## Préparation

Mettez toutes les légumineuses dans un bol et faites-les tremper toute une nuit.

Le lendemain, lavez-les à nouveau, lavez les grains d'orge et faites-les cuire ensemble dans une grande quantité d'eau pendant au moins 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Remuez de temps en temps et ajoutez de l'eau si le mélange devient trop épais.

Pendant ce temps, épluchez les carottes, le persil et le céleri et ajoutez-les dans la marmite lorsque les légumineuses sont tendres, hachez l'ail et ajoutez du poivre noir dans la marmite. Faites bouillir le tout jusqu'à ce que tous les ingrédients soient cuits.

Coupez l'oignon en petits morceaux. Chauffez un peu d'huile dans une casserole de taille moyenne, ajoutez l'oignon et faites-le frire un moment. Ajoutez la farine et continuez à faire frire le roux jusqu'à ce qu'il prenne une couleur dorée. À la fin, ajoutez le piment rouge moulu.

Ajoutez le roux à la soupe juste avant la fin de l'ébullition, remuez et laissez bouillir le tout pendant un moment. Rajoutez de l'eau si nécessaire. Salez et poivrez.

Servez avec du pain.



# Tarte aux lentilles et aux légumes

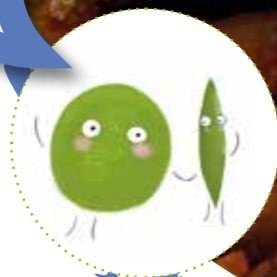
Pour les blancs d'œufs, demandez à vos parents comment préparez de la meringue et vous aurez une merveilleuse friandise sucrée en dessert...



6 portions



120 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 434 kcal

Les graisses : 7,4g

dont saturées : 0,9g

Les glucides : 59g

dont les sucres : 5,4g

Protéines : 18g

Fibres alimentaires : 12g

## Préparation

Préchauffez le four à 220°C. Épluchez les légumes et les oignons, coupez-les en petits morceaux. Coupez l'ail en petits dés.

Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile et faites cuire les oignons à la vapeur à feu moyen jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajoutez ensuite les légumes et remuer pendant 5 minutes. Ajoutez le jus de raisin et le concentré de tomates. Chauffez à feu vif et laissez réduire. Ajoutez les lentilles, les tomates en conserve et le bouillon, portez à ébullition et laissez mijoter pendant 45 min à feu moyen. Au bout de 20 minutes, ajoutez les brins de thym. Pendant ce temps, épluchez et coupez en dés les pommes de terre et les patates douces en petits morceaux. Portez les pommes de terre à ébullition dans de l'eau salée.

Après 5 minutes, ajoutez les patates douces et laissez cuire pendant 15 minutes supplémentaires. Faites bouillir les œufs pendant 10 minutes, passez-les sous de l'eau froide, pelez-les et coupez-les en deux. Salez et poivrez les légumes aux lentilles et placez-les dans un plat à gratin. Répartissez uniformément les moitiés d'œufs sur le dessus. Égouttez les pommes de terre, ajoutez le cheddar et le sel et écrasez-les avec un presse-purée ou une fourchette. Un par un, ajoutez les jaunes d'œufs et mélangez bien. Déposez la purée de pommes de terre sur les légumes à l'aide d'une cuillère. Enfouez pendant 25-30 minutes.

## Ingrédients :

- 500 g de légumes à racines mixtes, par exemple carotte, céleri, persil racine
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à soupe d'huile neutre
- 125 ml de jus de raisin rouge
- 4 c. à soupe de concentré de tomates
- 150 g de lentilles de montagne sèches
- 1 boîte de conserve de tomates concassées (environ 400 g)
- 500 ml de bouillon de légumes
- 12 brins de thym
- 300 g de pommes de terre
- 500 g de patates douces
- Sel
- 4 œufs
- Pepper
- 50 g de cheddar
- 2 jaunes d'œufs



# Mamaliga

Mamaliga (Polenta) signifie "pain d'or" en roumain. Il constitue une part importante du régime alimentaire roumain et est servi de différentes manières, par exemple avec de la confiture le matin, comme sandwich au déjeuner ou comme plat d'accompagnement au dîner.



4 portions



40 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 532 kcal

Les graisses : 19g

dont saturées : 6,5g

Les glucides : 73g

dont les sucres : 2,7g

Protéines : 20g

Fibres alimentaires : 16g

## Ingrédients :

- 2 échalotes
- 1 citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin moulu
- 250 g (600 g) de haricots noirs
- 100 ml de bouillon de légumes
- Sel
- 150 g de semoule de maïs (grain moyen)
- 375 ml de lait
- 375 ml d'eau
- 3 c. à soupe de beurre ou de margarine

## Pour servir (suggestions) :

- Fromage cheddar
- Crème fraîche
- Salsa
- Tranches d'avocat

## Préparation

Epluchez et coupez les échalotes en dés. Pressez le citron. Faites chauffer l'huile dans une poêle de taille moyenne à feu moyen; ajoutez-y les échalotes et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées, soit environ 7 minutes.

Incorporez le cumin et laissez cuire 1 à 2 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les épices deviennent parfumées. Baissez le feu, ajoutez les haricots noirs et le bouillon et laissez mijoter en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement. Ajoutez le jus de citron et assaisonnez avec du sel.

Pour la polenta, fouettez la semoule de maïs avec 250 ml de lait dans un bol de taille moyenne et réservez. Dans une casserole de taille moyenne, portez à ébullition le reste du lait et de l'eau. Baissez le feu, ajoutez le mélange de polenta et laissez cuire, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange épaississe et commence à se détacher légèrement des parois de la casserole (7-10 minutes). Coupez le feu et ajoutez le beurre et le sel selon votre goût. Versez à la louche dans des bols et répartissez les haricots sur le mamaliga, garni de cheddar, de crème fraîche, de salsa et de tranches d'avocat



# Minestrone

Cette soupe italienne peut être dégustée en entrée ou en plat principal



6 portions



100 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 499 kcal

Les graisses : 10g

dont saturées : 3,7g

Les glucides : 79g

dont les sucres : 12g

Protéines : 25g

Fibres alimentaires : 23g



## Préparation

Coupez l'oignon, l'ail, les carottes, le céleri, les courgettes et le poireau en tranches. Coupez les pommes de terre en morceaux irréguliers.

Chauffez à feu moyen 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez-y l'oignon, l'ail, les carottes, le céleri, les courgettes et les poireaux. Faites revenir pendant 10 minutes en mélangeant avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres. Ajoutez le jus et le vinaigre et laissez la moitié du liquide s'évaporer. Ajoutez ensuite les pommes de terre, le laurier, le bouillon de légumes et les tomates. Mélangez, couvrez la casserole et laissez bouillir pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes ramollissent.

Pendant ce temps, hachez finement le persil et séparez les brins de thym. Après 30 minutes, ajoutez les pâtes dans la casserole et faites-les cuire pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois. Lorsque vous êtes prêt, retirez la casserole du feu et ajoutez les haricots cuits, le persil, les brins de thym, le sel et le poivre. Servez avec du parmesan râpé.

## Ingrédients :

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 1 courgette
- 1 poireau
- 1 pomme de terre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 50 ml de jus de raisin
- 50 ml de vinaigre
- 1 feuille de laurier
- 1l de bouillon de légumes
- 800 g de tomates en conserve (concassées)
- 1/4 bouquets de persil
- Thym frais
- 100 g de pâtes (coquillage)
- 400 g (900 g) de haricots blancs
- Sel
- Poivre

Pour servir :

- 100 g de parmesan





# Omelette aux petits pois

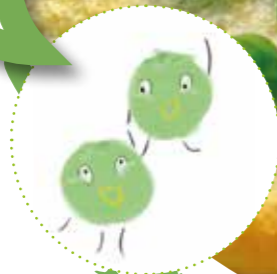
Cette recette d'omelette est un exemple facile et coloré d'ajout de légumineuses à votre alimentation quotidienne.



2 portions



20 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 219 kcal

Les graisses : 15g

dont saturées : 6,9g

Les glucides : 5,1g

dont les sucres : 2,1g

Protéines : 14g

Fibres alimentaires : 1,7g

## Préparation

Laissez les petits pois se décongeler. Séparez les œufs et battez le blanc d'œuf en neige.

Dans un autre bol, battez le jaune d'œuf avec du sel et du poivre. Incorporez délicatement le blanc d'œuf.

Faites chauffer la moitié du beurre dans une poêle. Ajoutez la moitié de l'œuf dans poêle et laissez cuire à feu doux. Déposez la moitié des petits pois sur le dessus. Après 3 minutes, recouvrez et laissez cuire encore 10-12 minutes. Répétez l'opération pour le reste des ingrédients.

## Ingrédients :

- 60 g de petits pois, congelés
- 4 œufs frais
- Sel
- Poivre
- 2 c. à café de beurre



# Ospriada aux légumes

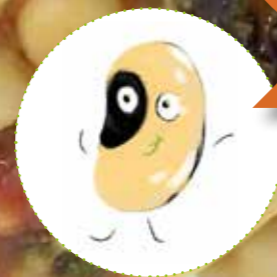
On pourrait appeler cette recette  
une grande fête des légumi-  
neuses !



5 portions



90 min



En Grèce, nous aimons  
toutes sortes de  
légumineuses !

Valeurs nutritionnelles d'une portion
L'énergie : 648 kcal
Les graisses : 24g
dont saturées : 4,4g
Les glucides : 83g
dont les sucres : 12g
Protéines : 27g
Fibres alimentaires : 19g

Faites tremper les légumineuses  
et l'épeautre toute une nuit.

Le lendemain, égouttez-les. Plongez-les  
dans une marmite contenant 2l d'eau, ajoutez  
le cube de bouillon et les feuilles de laurier et  
laissez bouillir à feu vif pendant 40-45 minutes,  
en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, épluchez et hachez l'ail et les  
oignons, coupez les légumes. Faites chauffer un peu  
d'huile dans une poêle et faites revenir l'oignon et l'ail  
pendant un moment, puis ajoutez les légumes. Baissez  
le feu et ajoutez les tomates et le concentré de toma-  
tes. Laissez bouillir pendant encore 30 minutes.  
Après 20 minutes, ajoutez le reste de l'huile d'olive, le  
sel, le poivre et le reste des épices. Laissez cuire à  
découvert pour que la soupe épaississe.

Lorsque les légumineuses sont cuites, égout-  
tez-les et ajoutez-les à la sauce avec les lé-  
gumes. Laissez de nouveau bouillir pendant  
15-20 minutes jusqu'à ce que le mélange  
soit homogène. Servez avec un peu de  
jus de citron.

## Préparation

## Ingrédients :

- 60 g de haricots blancs secs
- 60 g de haricots Catarina secs
- 60 g de haricots rouges secs
- 60 g de haricots noirs secs
- 60 g de haricots oeil noir secs
- 60 g de pois chiches secs
- 55 g de lentilles brunes sèches
- 55 g de lentilles vertes sèches
- 55 g de lentilles rouges sèches
- 45 g d'épeautre sec
- 2 feuilles de laurier
- 1 cube de bouillon de légumes secs
- 1,5 gousses d'ail
- 1,5 oignon rouge
- 1 branche de céleri
- 1,5 carottes
- 1 petite courgette
- 100 g d'huile d'olive extra vierge
- 390 g de tomates en conserve, concassées
- 36 g de concentré de tomate
- 2 c. à café de sel
- 1 c. à café de sucre
- 2 c. à soupe de persil frais
- ½ c. à café de thym séché
- ½ c. à café de poivre noir



# Soupe aux pois

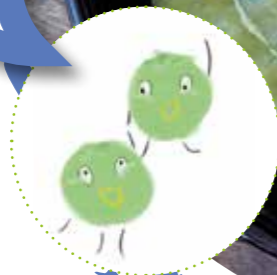
La soupe aux pois est populaire dans tous les pays scandinaves. En Finlande, cette soupe est traditionnellement servie le jeudi - suivie de crêpes avec de la crème fouettée et de la confiture de fraises en dessert !



6 portions



120 min



Valeurs nutritionnelles d'une portion
L'énergie : 137 kcal
Les graisses : 7,4g
dont saturées : 0,9g
Les glucides : 13g
dont les sucres : 5,4g
Protéines : 4,9g
Fibres alimentaires : 2,7g



## Ingrédients :

- 500 g de pois verts entiers secs
- 1 oignon
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2,5 l d'eau
- 2 c. à café de sel marin fin
- 2 c. à café de marjolaine séchée
- Sel
- Poivre

Pour servir :

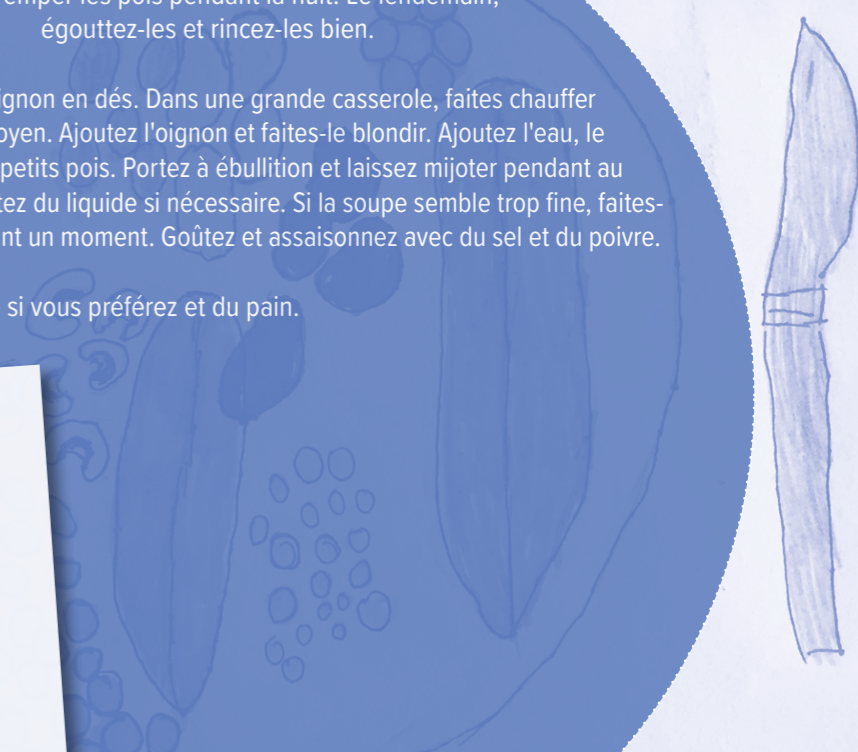
- Moutarde
- Pain de seigle ou pain croustillant

## Préparation

Faites tremper les pois pendant la nuit. Le lendemain, égouttez-les et rincez-les bien.

Pelez et coupez l'oignon en dés. Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites-le blondir. Ajoutez l'eau, le sel, la marjolaine et les petits pois. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant au moins deux heures. Ajoutez du liquide si nécessaire. Si la soupe semble trop fine, faites-la cuire à découvert pendant un moment. Goûtez et assaisonnez avec du sel et du poivre.

Servez avec de la moutarde si vous préférez et du pain.





# Pierogi aux lentilles

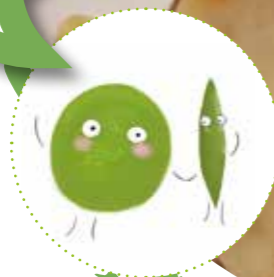
Les Pierogi sont consommés dans tous les foyers polonais. Ils représentent beaucoup de travail, mais les grands-mères et les mères le font pour leur famille. À Noël, on sert traditionnellement farcis de chou et de champignons.



6 portions



120 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 804 kcal

Les graisses : 41g

dont saturées : 8,3g

Les glucides : 94g

dont les sucres : 6,1g

Protéines : 23g

Fibres alimentaires : 17g

## Ingrédients :

### Farce de lentilles :

- 250 g de lentilles de montagne sèches (ou 600 g cuites)
- 2 gros oignons
- 8 à 10 c. à soupe d'huile neutre
- Sel
- Poivre

### Pâte :

- 500 g de farine de blé T45
- 1/2 c. à soupe de sel
- 60 ml d'huile
- environ 200 ml d'eau chaude

### Pour servir :

- 300 g de crème fraîche

## Préparation

Lavez les lentilles et faites-les tremper toute la nuit. Le lendemain, faites-les bouillir pendant 45-60 minutes. Egouttez-les et rincez-les à l'eau.

Hachez l'oignon, faites-le blondir et réservez. Laissez la moitié des oignons de côté. Avec une fourchette, mélangez bien les lentilles avec le reste des oignons et faites-les frire à nouveau pour réduire la quantité d'eau. Salez, poivrez et réfrigérez jusqu'à ce que le mélange refroidisse et durcisse. Pendant ce temps, mélangez la farine avec le sel et l'huile et, tout en remuant, ajoutez petit à petit de l'eau jusqu'à ce que la pâte se décolle facilement des mains. Laissez reposer pendant 10-15 min.

Pétrissez à nouveau la pâte sur une surface légèrement farinée jusqu'à ce qu'elle soit ferme et lisse. Etalez la pâte au rouleau afin d'obtenir une pâte de 4 mm d'épaisseur, coupez en rondelles de 7 cm à l'aide d'une tasse. Placez une cuillère de farce au centre de chaque rondelle de pâte. Humidifiez les bords avec de l'eau, repliez-les et pressez-les ensemble avec une fourchette pour les sceller. Portez à ébullition une grande casserole d'eau légèrement salée. Ajoutez les pierogis et faites cuire pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les pierogis flottent sur le dessus. Retirez à l'aide d'une écumoire. Servez avec de la crème fraîche et des oignons frits.



# Lentille rouge noix de coco dal

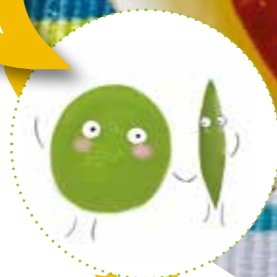
Ce plat est originaire d'Inde et comprend de nombreuses épices indiennes spéciales.



4 portions



50 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 512 kcal

Les graisses : 29g

dont saturées : 19g

Les glucides : 52g

dont les sucres : 9,6g

Protéines : 16g

Fibres alimentaires : 11g

## Préparation

Pelez et hachez finement les oignons et l'ail. Faites chauffer l'huile dans une casserole, ajoutez les graines de moutarde, couvrez et attendez que les graines explosent et sautent. Ajoutez ensuite l'oignon et l'ail et laissez-les blondir à feu doux en remuant continuellement.

Ajoutez les deux sortes de tomates et le lait de coco et laissez mijoter quelques minutes. Peu à peu, commencez à ajouter les épices.

Ajoutez les lentilles et laissez mijoter pendant 25-30 min à couvert, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Vérifiez après 15 minutes, si trop d'eau s'est évaporée, ajoutez un peu de bouillon. À la fin, vous devez obtenir un mélange crémeux.

## Ingrédients :

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de graines de moutarde
- 2 boîtes de conserve de tomates en dés (425 ml)
- 200 ml de tomates égoutées
- 1 boîte de conserve de lait de coco
- 2 c. à café de poudre de chili
- 1 c. à café de poivre de Cayenne
- 2-3 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à café de coriandre moulue
- 2 c. à café de Garam Masala moulu
- 175 g de lentilles rouges
- 150 ml de bouillon de légumes
- Sel
- Poivre blanc



# Schnüsch-Gratin

Schnüsch est une expression du nord de l'Allemagne et signifie "tout droit du jardin". Pour ce plat de printemps, vous pouvez utiliser n'importe quel légume de saison.



4 portions



45 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 614 kcal

Les graisses : 29g

dont saturées : 16g

Les glucides : 73g

dont les sucres : 16g

Protéines : 22g

Fibres alimentaires : 18g

## Préparation

Mélangez le beurre et la farine, pétrissez bien et congelez en petits morceaux. Lavez les pommes de terre et portez-les à ébullition dans de l'eau salée. Égouttez-les et laissez-les refroidir.

Pendant ce temps, épluchez les carottes, à moitié dans le sens de la longueur et divisez-les en trois. Faites bouillir les fèves dans de l'eau bouillante salée pendant 8 à 10 minutes. Trempez et retirez la peau en pressant la fève entre les doigts. Retirez les pois de leurs gousses. Nettoyez les haricots verts et coupez-les en deux. Pelez et hachez le chou rave. Coupez les échalotes en petits dés. Pelez les pommes de terre et les coupez en tranches. Dans une grande casserole, portez à ébullition le lait et la crème. Salez, poivrez et ajoutez de la noix de muscade. Ajoutez peu à peu la farine de beurre congelée. Portez à nouveau à ébullition et laissez cuire à découvert pendant 5 minutes en remuant de temps en temps. Retirez les feuilles de persil de leurs tiges, réservez-en quelques-unes et hachez le reste finement. Pour les légumes, faites fondre 30 g de beurre dans une casserole et faites revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides, déglacez avec le bouillon. Ajoutez les carottes et les haricots verts et faites cuire pendant 8 minutes avec le couvercle. Ajoutez le chou rave et les petits pois et faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires. Ajoutez ensuite les fèves et les tranches de pommes de terre et faites cuire pendant 2 minutes supplémentaires. Ajoutez le tout au lait, ainsi que le persil. Si nécessaire, ajoutez du sel, du poivre et de la noix de muscade.

## Ingrédients :

Lait de persil :

- 25 g de beurre
- 25 g de farine
- 700 ml de lait
- 150 ml de crème
- sel et noix de muscade
- 1 bouquet de persil (environ 70 g)

Légumes :

- 600 g de pommes de terre
- Sel
- 250 g de carottes
- 250 g de fèves, surgelées
- 250 g de pois frais
- 250 g de haricots verts
- 1 chou rave (environ 300 g)
- 2 échalotes
- 30 g de beurre
- 200 ml de bouillon de légumes



# Tagliatelle aux lentilles

(Tagliatelle alla lenticchiese)

Cette recette s'inspire des spaghettis italiens à la bolognaise, avec les lentilles comme substitut de viande.



2 portions



45 min



Valeurs nutritionnelles d'une portion
L'énergie : 518 kcal
Les graisses : 15g
dont saturées : 2,1g
Les glucides : 81g
dont les sucres : 16g
Protéines : 15g
Fibres alimentaires : 8,6g

## Ingrédients :

- 50 g de lentilles de montagne
- 1 carotte (taille moyenne)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 5 tomates
- Huile d'olive
- 60 ml de vinaigre balsamique
- Sel
- Poivre
- Origan
- 100 ml Vin blanc (peut être remplacé par du vinaigre ou du jus de raisin)
- 200 g de Tagliatelles (sèches ou fraîches)

## Préparation

Mettez les lentilles dans une casserole et ajoutez 200 ml d'eau. Faites chauffer jusqu'à ébullition et laissez cuire pendant environ 20 à 30 minutes. Ajoutez un peu de sel et de poivre. Pendant ce temps, coupez les carottes, l'oignon, l'ail et les tomates en petits dés.

Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Lorsqu'elle est chaude, ajoutez les oignons et les carottes et faites-les dorer un peu, puis ajoutez les tomates et l'ail. Faites cuire pendant environ 1 minute, puis ajoutez le vinaigre balsamique. Ajoutez du sel, du poivre et de l'origan, puis ajoutez le vin et laissez cuire.

Si les pâtes sont sèches : Faites chauffer de l'eau dans une casserole, puis ajoutez les pâtes lorsqu'elles bouillent. Faites-les cuire de la manière indiquée sur l'emballage. Lorsque les lentilles sont molles, ajoutez le contenu de la marmite à la sauce tomate.

Si les pâtes sont fraîches, faites-les cuire pendant environ 2 à 3 minutes.

Ajoutez les pâtes cuites dans la sauce, remuez pendant environ 1 minute, puis servez.



# Haricot blanc Colcannon

Dans le temps, ce plat irlandais était mélangé à des éléments permettant de prédire l'avenir. On disait que ceux qui trouvaient une bague se marieraient l'année suivante alors qu'un bouton signifiait que vous resteriez célibataire.



6 portions



60 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 530 kcal

Les graisses : 6,3g

dont saturées : 0,9g

Les glucides : 48g

dont les sucres : 8,4g

Protéines : 14g

Fibres alimentaires : 9,2g

## Ingrédients :

- 3 pommes de terre de taille moyenne
- 1 kg de chou frisé frais
- 1 botte de ciboulette
- 1 chou-fleur de taille moyenne (environ 500 g)
- 200 g (460g) de haricots blancs
- 6 c. à soupe de beurre
- 4 gousses d'ail
- 150 ml de crème épaisse
- 150 ml de lait entier
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive
- Vinaigre

## Préparation

Couvrez les pommes de terre dans une petite marmite avec de l'eau salée. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter, à découvert, pendant 30 minutes. Égouttez, lavez et hachez le chou frisé. Égouttez et laissez refroidir les pommes de terre avant de les pelez. Hachez la ciboulette. Hachez grossièrement les fleurs de chou-fleur en morceaux. Cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 15 minutes. Ajoutez les haricots dans une petite casserole avec 2 c. à soupe de beurre. Chauffez à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes, puis transférez-les dans un robot culinaire. Ajoutez le chou-fleur et mélangez jusqu'à ce que le mélange soit lisse, en ajoutant du lait si nécessaire. Réservez. Pelez et coupez l'ail en dés. Faites fondre 3 c. à soupe de beurre dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'ail et remuez pendant 2 minutes. Ajoutez le chou frisé haché et faites cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit cuit et d'un vert éclatant. Ajoutez le lait et la crème en remuant et faites mijoter le tout. Coupez vos pommes de terre épluchées en tranches et ajoutez-les au mélange de chou frisé, en les écrasant grossièrement au fur et à mesure. Ajoutez le mélange de haricots blancs, la plupart de la ciboulette, et continuez à mélanger jusqu'à ce que tout soit bien mélangé, ajoutez un peu d'huile d'olive si vous le souhaitez. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du vinaigre et saupoudrez avec le reste de la ciboulette. Servez chaud avec une noisette de beurre nichée au centre.



# Plats d'accompagnement





# Purée de fèves

Ce plat provient des îles de la mer Égée et est traditionnellement servi avec du poulpe frais droit de l'océan et, pour les adultes, avec une boisson alcoolisée grecque appelée Tsipouro.



6 portions



30 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 167 kcal

Les graisses : 7,7g

dont saturées : 0,7g

Les glucides : 20g

dont les sucres : 5,9g

Protéines : 6,1g

Fibres alimentaires : 5,9g

## Ingrédients :

- 500 g de fèves, surgelées
- 3 grosses carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 gros oignon
- 1 feuille de laurier
- 1 citron
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

## Pour servir :

- 1 oignon
- 2 tomates

## Préparation

Blanchir brièvement les fèves dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les, puis trempez-les dans de l'eau pour enlever la peau en pressant la fève entre les doigts. Hachez finement l'oignon, l'ail et les carottes. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole avec les oignons. Après 2-3 min, ajoutez les carottes et l'ail et continuez à remuer.

Ajoutez les fèves et 1 tasse d'eau. Mettez le couvercle sur la casserole et laissez bouillir pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Retirez du feu, laissez refroidir un peu et mettez le tout dans un mixeur. Mélangez jusqu'à ce que le tout devienne une purée. Ajoutez du sel, du poivre et de l'huile d'olive selon votre goût. Pressez le citron et ajoutez-le selon votre goût.

Servez avec un oignon caramélisé et une tomate.



# Legu-tella

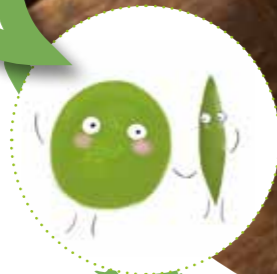
Il s'agit d'une alternative plus durable, plus saine et moins coûteuse que les pâtes à tartiner industrielles au chocolat.



10 portions



20 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 156 kcal

Les graisses : 7,3g

dont saturées : 5,5g

Les glucides : 17,7g

dont les sucres : 9,5g

Protéines : 9,8g

Fibres alimentaires : 2,1g

## Préparation

Faites chauffer les fèves et le sucre dans une casserole à feu doux pendant 5 minutes, en les mélangeant avec une cuillère. Les légumineuses devraient produire un peu d'eau - éteignez le feu et ajoutez les autres ingrédients.

Mélangez avec une cuillère jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Transférez dans un mixeur et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Le Legu-tella peut être conservé au réfrigérateur jusqu'à 10 jours.

## Ingrédients :

- 250 g de fèves décortiquées bien cuites ou de lentilles rouges
- 80 g de sucre roux
- 40 g d'huile de coco ou autre huile
- 75 g de chocolat (environ 60% de cacao, selon votre goût)
- 5 g de cacao en poudre si vous l'aimez très chocolaté

N'hésitez pas à personnaliser votre Legu-tella avec de la cannelle, des fruits ou de la noix de coco. Votre créativité n'a pas de limites !





# Beignets aux Lentilles

(Medu Vada)

Ces savoureux beignets de lentilles viennent d'Inde où ils sont à l'origine frits. Si vous préférez les faire revenir à la poêle, utilisez 1 c. à soupe d'huile pour chaque beignet et faites-le revenir des deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient colorés et croustillants.



4 portions



40 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 543 kcal

Les graisses : 36g

dont saturées : 3,6g

Les glucides : 44g

dont les sucres : 3,6g

Protéines : 15g

Fibres alimentaires : 11g

## Ingrédients :

- 250 g de lentilles (Urid dhal ou de montagne)
- 1 c. à café de poivre noir
- 1 c. à soupe de graines de cumin
- 1 oignon
- 2 piments verts (ou, pour avoir un plat moins épicé : un poivron vert)
- Huile de colza pour la friture
- Sel

## Pour servir :

- Yaourt
- Chutney (par exemple, mangue, tomate, etc.)

## Préparation

Faites tremper les lentilles pendant au moins 2 heures dans de l'eau froide. Égouttez-les dans une passoire et commencez à broyer le cumin et les grains de poivre dans un pilon et un mortier.

Épluchez et hachez grossièrement l'oignon, coupez le piment ou le poivre. Faites chauffer l'huile. Placez les lentilles, les oignons, le sel et les épices moulues dans un mixeur et broyez-les pour obtenir une pâte épaisse comme de la pâte. Si elle est trop sèche, ajoutez un peu d'eau. Si elle devient trop humide, vous pouvez ajouter de la chapelure.

Faites un test en déposant une petite quantité de pâte dans l'huile. Si des bulles apparaissent et que la pâte remonte immédiatement, c'est qu'elle est prête. Mouillez votre main et prenez une petite poignée de ce mélange.

Formez délicatement un trou avec le pouce au centre de la Vada, ce qui lui donnera sa forme caractéristique de beignet.

Placez délicatement la Vada dans l'huile chaude et faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée des deux côtés.

Retirez et déposez sur papier absorbant. Servez avec du yaourt et le chutney de votre choix.



# Mini-hamburgers aux lupins

Au Portugal, on aime le lupin  
comme en-cas avec des  
boissons fraîches !



3 portions



60 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 286 kcal

Les graisses : 5g

dont saturées : 0,57g

Les glucides : 45g

dont les sucres : 5,9g

Protéines : 22g

Fibres alimentaires : 11g

## Ingrédients :

- 250 g de lupins en bocaux
- 1/2 chou-fleur (500 g)
- 2-3 c. à soupe de farine de pois chiche
- 1-2 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe d'épices pour curry
- 1 c. à soupe de basilic frais
- 1 c. à soupe de persil frais

## Pour servir (suggestions) :

- 3 petits pains, par exemple du pain pita
- 1 tomate
- 1 oignon rouge
- 1/2 avocat
- 1/4 concombre
- Laitue

## Préparation

Préchauffez le four à 180°C.

Egouttez les lupins et rincez-les bien. Retirez la peau et réservez.

Faites cuire le chou-fleur dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre. Egouttez et ajoutez-le au robot culinaire avec les lupins. Ajoutez la farine de pois chiches et la farine classique jusqu'à ce qu'une pâte se forme. Ajoutez l'épice à curry et les herbes.

Avec les mains, formez douze petites galettes de burger et faites-les cuire au four pendant

30-40 minutes. Après 25 minutes, retournez-les. Si vous ne les mangez pas tout de suite, faites-les frire dans une poêle avec un peu d'huile pour les réchauffer.

Servez dans un petit pain avec des légumes et de la laitue.



# Pois chiches grillés

## Saviez-vous que... ?

... hogy ez egy nagyon közkedvelt ...c'est un en-cas très populaire en Tunisie ? Vous pouvez acheter des pois chiches grillés dans de petits kiosques partout dans les villes.



4 portions



15 min



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 234 kcal

Les graisses : 8,1g

dont saturées : 1g

Les glucides : 31g

dont les sucres : 5,4g

Protéines : 10g

Fibres alimentaires : 6,1g



## Ingrédients :

- 300 g de pois chiches secs
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Herbes et épices de votre choix

## Préparation

Faites tremper les pois chiches pendant la nuit. Le lendemain, rincez, égouttez et séchez les bien avec un essuie-tout.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajoutez les pois chiches. Remuez de temps en temps pour retourner les pois chiches. Lorsqu'ils sont croustillants et bruns, mettez-les dans un bol et ajoutez le sel et les saveurs que vous souhaitez.

Essayez d'ajouter des saveurs différentes : les herbes séchées comme le thym ou l'origan fonctionnent aussi bien que l'épice douce du paprika ou même le miel pour cette alternative saine aux chips !





# Socca

C'est un en-cas très populaire à Nice, en France.



6 portions



20 min  
+ 12 h  
rde epos



## Valeurs nutritionnelles d'une portion

L'énergie : 297 kcal

Les graisses : 18g

dont saturées : 2,4g

Les glucides : 24g

dont les sucres : 4,5g

Protéines : 9,4g

Fibres alimentaires : 4,6g

## Préparation

Mélangez bien la farine de pois chiches et l'eau à l'aide d'un robot culinaire. Ajoutez du sel et laissez reposer toute la nuit.

Le lendemain, préchauffez le four à 250°C, en utilisant la fonction grill.

Graissez un moule à pâtisserie. Remuez à nouveau le mélange de pois chiches et ajoutez de l'huile d'olive, du romarin, et assaisonnez de sel et de poivre.

## Ingrédients :

- 250 g de farine de pois chiches
- 500 ml d'eau
- Sel
- Poivre
- 60 ml d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de romarin frais

## Pour servir :

- Sel
- Poivre
- Tomates

Versez et répartissez de l'huile d'olive dans le moule et enfournez pendant 2 à 3 minutes. Sortez le moule du four, étalez la préparation de façon homogène. Faites cuire pendant environ 7 à 12 minutes jusqu'à ce qu'apparaissent des cloques et que la croûte de la socca soit bien dorée. Coupez dans le moule et servez avec du sel et du poivre sur le dessus et des tomates fraîches.



# Desserts





# Gâteau aux pommes et aux pois chiches

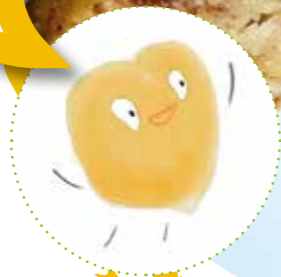
Vous pouvez également en faire des muffins en versant la pâte dans des moules à muffins. Les plus petites portions font de belles friandises.



12 portions



90 min



## Valeurs nutritives d'une pièce

L'énergie : 237 kcal

Les graisses : 9,9g

dont saturées : 4,4g

Les glucides : 35g

dont les sucres : 19g

Protéines : 8,8g

Fibres alimentaires : 3,6g

## Ingrédients :

- 750 g de pommes
- 60 g de noix
- 220 g + 3 c. à soupe de sucre
- 4 c. à café de cannelle
- 175 g (400 g) de pois chiches
- 3 gros œufs
- 120 g + 1 c. à soupe de beurre
- 55 g d'huile de colza
- 1 c. à soupe de vanille
- 200 g de farine
- 1 c. à soupe de levure chimique
- ¼ c. à café noix de muscade
- ¼ c. à café de sel
- 120 ml de lait

Pour servir :

- Sucre glace

## Préparation

Préchauffez le four à 175°C. Rincez, épépinez et hachez les pommes. Hachez grossièrement les noix. Mélangez les pommes et les noix avec 3 c. à soupe de sucre et 3 c. à café de cannelle. Réservez.

Rincez et égouttez les pois chiches. Mélangez-les avec les œufs dans un robot culinaire ou un mixeur jusqu'à ce qu'ils soient lisses et réservez le mélange. Dans un grand bol, battez le beurre, l'huile de colza et le reste du sucre jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Ajoutez les pois chiches et la vanille et battez à nouveau. Dans un bol moyen, mélangez la farine, la levure chimique, 1 c. à café de cannelle, la noix de muscade et le sel. Ajoutez le mélange de farine et le lait à la préparation de beurre et battez jusqu'à ce que le tout soit homogène. Beurrez et farinez un moule de 22 x 33 cm (ou 24 cm) et étalez la pâte. Versez le mélange de pommes uniformément sur le dessus, puis pressez avec le dos d'une grande cuillère jusqu'à ce que la pâte commence juste à recouvrir dans les pommes. Faites cuire au milieu du four pendant environ 55 à 60 minutes, ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau ressorte propre. Si le dessus bruni, recouvrez d'une feuille de papier d'aluminium. Laissez refroidir complètement avant de couper en 18 morceaux.

Saupoudrez les tranches de sucre glace avant de servir.



# Brownies aux haricots rouges

Je parie que vous ne retrouverez pas mon goût de haricot dans ce gâteau !



6 portions



60 min



## Valeurs nutritionnelles de 2 pièces

L'énergie : 384 kcal

Les graisses : 16g

dont saturées : 9,5g

Les glucides : 56g

dont les sucres : 33g

Protéines : 8,8g

Fibres alimentaires : 6,6g

## Préparation

Préchauffez le four (200°C).

Rincez et réduisez les haricots rouges en purée, faites fondre le beurre. Dans un grand bol, versez le beurre fondu, les œufs, le sucre, l'extrait de vanille, la purée de haricots, la poudre de cacao et la farine et mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Versez la pâte dans un petit moule avec une feuille de papier sulfurisé.

Faites cuire pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.

Laissez refroidir et coupez en carrés.

## Ingrédients :

- 100 g (225 g) de haricots rouges
- 100 g de beurre
- 2 œufs
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 200 g de sucre roux
- 40 g de cacao en poudre
- 80 g de farine de blé complet



# Prestígio Brasileiro

Vous pouvez également utiliser un autre type de chocolat, selon votre préférence. Veillez simplement à utiliser du chocolat de cuisson pour qu'il ne fonde pas trop vite dans vos mains.



20 portions



60 min



## Valeurs nutritionnelles d'une praline

L'énergie : 136 kcal

Les graisses : 8,1g

dont saturées : 4,9g

Les glucides : 14g

dont les sucres : 5,5g

Protéines : 2,9g

Fibres alimentaires : 1,7g

## Préparation

Faites cuire le riz avec le lait, le lait de coco et le sucre jusqu'à ce qu'il soit tendre, en remuant de temps en temps (environ 20-30 minutes).

Ensuite, mélangez avec les haricots et pétrissez avec une fourchette. Ajoutez la noix de coco râpée. Réservez.

Faites fondre le chocolat. Ajoutez des couches de chocolat dans des moules en forme de bonbons à l'aide d'une petite cuillère ou un pinceau et mettez-les au réfrigérateur. Sortez les moules et ajoutez le mélange aux haricots.

Fermez les bonbons avec une couche de chocolat. Remettez au réfrigérateur. Démoulez lorsque c'est prêt.

## Ingrédients :

- 100 g de riz blanc
- 500 ml de lait
- 100 ml de lait de coco
- 5 c. à soupe de sucre
- 25 g (60 g) de haricots blancs
- 30 g de noix de coco râpée
- 250 g de chocolat noir (60%)

Conseil : vous pouvez également utiliser du chocolat praliné. Vous devrez alors mettre deux couches de chocolat avant d'ajouter le fourrage afin d'obtenir une coquille stable.





## À propos de l'auteur

Eva Lingemann est étudiante en gestion nutritionnelle et diététique à l'université de Hohenheim. Son intérêt pour les questions de durabilité et d'environnement et pour l'alimentation l'a amenée à s'intéresser au domaine de la sécurité alimentaire mondiale pendant ses études.

Elle aime tester de nouveaux aliments et découvrir des cultures étrangères en s'imprégnant de leurs cuisines. Ce voyage à travers les légumineuses a été inspirant et éducatif et, bien qu'elle n'ait pas la main verte, elle a fait pousser ses propres plants de haricots.

## Remerciements

Je tiens à remercier mes superviseurs, le professeur Marta Wilton Vasconcelos et le professeur Elisabete Pinto, qui m'ont fait découvrir le projet TRUE et ont ainsi éveillé mon amour pour les légumineuses.

Merci à Styliani Siomou pour ses dessins merveilleux et adorables, son inspiration et sa compagnie.

Merci à Emma Heijden, 7 ans, qui a dessiné son assiette de légumineuses. Celle-ci a fourni un arrière-plan formidable à ce livre de recettes pour enfants.

Merci à mes collègues du GFE Hohenheim qui ont fait d'un rêve une réalité.





# Références

- 15+16) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 19+20) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 21+22) „Leguminosas no Ponto“ – Associação Portuguesa de Nutrição
- 25+26) <http://www.rampantscotland.com>
- 27+28) <https://www.canada.ca>
- 34+35) <https://www.gutekueche.at>
- 38+39) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 40+41) <http://www.fao.org>
- 44+45) <https://www.canada.ca>
- 48+49) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 50+51) <https://www.myjewishlearning.com>
- 58+59) <http://myblueandwhitekitchen.com>
- 64+65) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 68+69) <https://randallbeans.com>
- 71+72) <http://www.fao.org>
- 75+76) <http://www.fao.org>
- 77+78) <https://www.e-konomista.pt>
- 81+82) <https://cuisine.journaldesfemmes.fr>
- 84+85) <https://pulses.org>

# Financement and Coordonnées



*Ce projet a reçu un financement du programme de recherche et d'innovation Horizon 2020 de l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 727973.*

La traduction française de ce livre a été fournie par Fanny Tran au James Hutton Institute.



**Coordonnées:**

Fanny Tran

[fanny.tran@hutton.ac.uk](mailto:fanny.tran@hutton.ac.uk)

[hutton.ac.uk](http://hutton.ac.uk)

[www.true-project.eu](http://www.true-project.eu)

