



Quelques idées de recettes à base de légumineuses...



Pâtes à la bolognaise végétale

Couverts : 3-4 Saison : Toutes Temps de cuisson : 45min

- 1 gousse d'ail
- 50g : carottes coupées en cubes
- 100g : coulis de tomate
- huile d'olive
- 80g : lentilles vertes du Puy
- 1 petit oignon
- persil frais haché
- poivre noir
- sel de guérande
- pâtes semi-complètes

- Faire chauffer l'huile d'olive, faire suer oignons et carottes.
- Ajouter l'eau puis les lentilles et cuire 45mn.
- Laisser mijoter.
- En fin de cuisson ajouter le coulis de tomates, le poivre et l'ail haché.
- Laisser mijoter.
- Servir accompagné de pâtes semi-complètes (cuites selon consignes du fabricant).
- Au moment de servir, parsemer de persil frais haché.



Quelques idées de recettes à base de légumineuses...

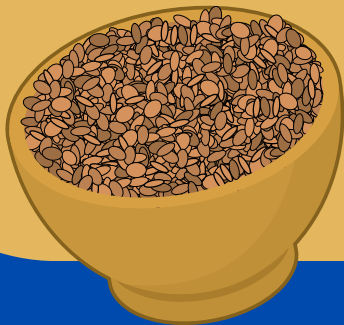


Curry de butternut et lentilles

Couverts : 4 Saison : Automne Temps de cuisson : 1H

- 120g : riz de Camargue cru
- 120g : lentilles vertes du Puy
- 280g : courges Butternut
- 10mL : jus de citron
- 60g : concassés de tomates
- curcuma, coriandre, cumin, chili
- 75g : yaourt nature
- graines de moutarde
- clous de girofle
- cannelle
- feuille de laurier
- huile d'olive

- Faire torréfier les épices quelques secondes dans l'huile d'olive, ajouter les lentilles crues. Mouiller selon les consignes du fabricant.
- Laisser cuire, le temps de cuisson dépend de la variété des lentilles, on compte de 15 minutes à 1 heure.
- Couvrir et laisser mijoter.
- Ajouter la concassée de tomate et le laurier . Cuire quelques minutes.
- Ajouter la courge épluchée coupée en dés, mélanger, couvrir et cuire 15 minutes.
- Ajouter le yaourt, cuire quelques minutes.
- Ajouter le jus de citron et les amandes en fin de cuisson.
- Pendant ce temps, cuire le riz selon les indications notées sur l'emballage.
- Servir le riz avec le curry de butternut.



Quelques idées de recettes à base de légumineuses...

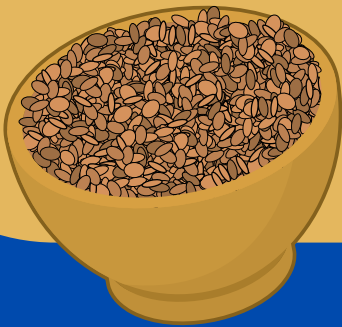


Falafels

Couverts : 4 Saison : Toutes

- 170g : pois chiches
- 50g : oignons
- 1 gousse d'ail
- Persil plat ciselé
- Coriandre ciselée
- Cumin, poivre et coriandre moulus
- 1/2 c. à café : cardamome moulue
- 1 c. à café : poudre à lever
- 1 c. à soupe : farine
- Graines de sésame
- Sel
- (Huile de friture)

- Faire tremper les pois chiches toute une nuit. Le lendemain les égoutter et les rincer. Les mixer avec l'oignon et l'ail afin d'obtenir une consistance lisse, sans que cela ne devienne une purée.
- Mélanger avec les herbes aromatiques, les épices, la poudre à lever, la farine, graine de sésame et sel.
- Laisser reposer au frais (minimum 1h). Former des petites boules (25g) et les faire rouler dans un peu de graines de sésames avant la cuisson.
- Faire frire les boulettes à 170°C pendant 3 à 4 min ou alors cuire au four environ 25min à 180°C.
- Servir avec une sauce yaourt, salades, crudités, avec pain pita etc...



Quelques idées de recettes à base de légumineuses...

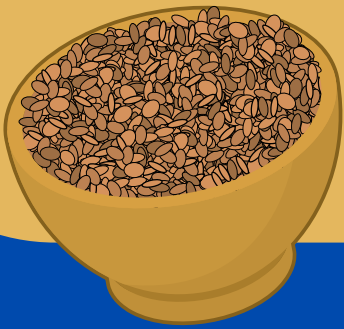


Lasagnes de pois cassés

Couverts : 3-4 Saison : Eté / Automne Temps de cuisson : 1H50

-1 gousse d'ail
- 160g : pois cassés
- 40g : oignons frais
- 320g : tomates fraîches
- 320g : aubergines
- 160g : plaques de lasagnes
- 40mL : lait demi-écrémé
- huile d'olive
- sel fin
- poivre

- Laver et couper en cubes les aubergines et les tomates ; hacher l'ail, mélanger le tout avec la moitié de l'huile d'olive.
- Saler et poivrer. Réserver au frais.
- Cuire les pois cassés sans les faire tremper pendant environ 1 heure en enlevant l'écume régulièrement.
- Éplucher et hacher grossièrement les oignons, les faire rissoler dans le reste d'huile d'olive et ajouter les pois cassés.
- Ajouter un peu de sel et le lait pour obtenir une purée crémeuse. Réserver au chaud.
- Préchauffer le four à 170°C.
- Huiler le plat ; déposer une couche de légumes marinés puis une couche de pâte à lasagne puis une couche de purée etc., en terminant par une couche de légumes qui apportera une texture grillée.
- Mettre au four 45mn environ à 170°C en surveillant la coloration.
- Si les légumes colorent trop vite, recouvrir le plat de papier aluminium et poursuivre la cuisson.



Quelques idées de recettes à base de légumineuses...

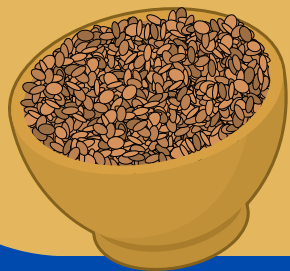


Petits farçons

Couverts : Pour une vingtaine de farçons Saison : Eté / Automne

- 2 œufs
- 200g : farine
- 200g : feuilles de blettes (ou d'épinards)
- 1 petit oignon nouveau
- 1 petit bouquet de persil
- 1 gousse d'ail
- 200g : lentilles corail
- Quelques branches de ciboulette
- Poivre et sel
- Huile d'olive
- 20cl : lait
- 1 petite cuillère à café de bicarbonate

- Cuire les lentilles corail à feu doux, puis refroidir.
- Battre les œufs et incorporer la farine, puis le lait. Saler et poivrer.
- Laver les légumes verts ainsi que les herbes. Hacher grossièrement l'ail et l'oignon et mixer tous les ingrédients ensemble. Ajouter le bicarbonate.
- Chauffer la poêle avec de l'huile et cuire les farçons comme des blinis ou pancakes : faire des petits tas de pâte (l'équivalent d'une petite louche). Laisser dorer chaque face pendant deux ou trois minutes chacune. Les farçons seront bien croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.



Quelques idées de recettes à base de légumineuses...

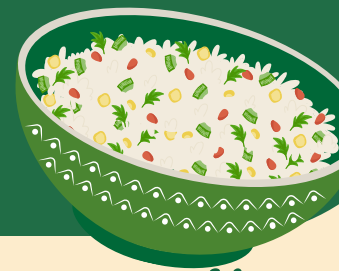


Brownies au chocolat et haricots rouges

Couverts : 4 personnes Saison : Toutes Temps de cuisson : 20 à 25min

- 80g : haricots rouges
- 100g : chocolat noir
- 90g : beurre
- 120g : sucre
- 2 œufs
- 60g : farine
- sel
- 30g : amandes concassées
- sucre glace pour le dressage

- Rincer et égoutter les haricots.
- Mettre le chocolat à fondre au bain-marie avec le beurre.
- Casser les œufs.
- Au cutter, mixer les haricots rouges.
- Ajouter le sucre, les œufs et la farine.
- Ajouter le mélange chocolat et beurre fondu. Mélanger.
- Beurrer le plat et répartir l'appareil.
- Lisser la surface de l'appareil avec une spatule. Concasser les amandes et les déposer à la surface.
- Enfourner et cuire au four à 180°C pendant 20 à 25 minutes. Vérifier la cuisson.
- Vous pouvez faire un flochage avec le sucre glace sur le dessus. Vous pouvez l'accompagner d'une crème anglaise.

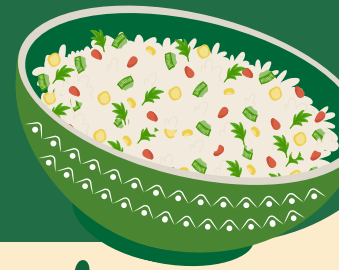


Velouté de potimarron, carottes et lentilles corail

Couverts : 10 personnes

- 750g :
potimarron
- 250g : carottes
botte
- 125g : lentilles
corail
- 2 oignons
- Curry
- 25cl : crème
liquide
- 20g : beurre
- Sel et poivre
- Fanes de
carottes
- Huile de pépins
de raisins

- Laver le potimarron, épépiner et tailler en morceaux.
- Éplucher et émincer les oignons. Laver, désinfecter et éplucher les carottes, les tailler en morceaux. Garder les fanes et les épluchures.
- Faire chauffer le beurre et suer les oignons en ajoutant le curry. Ajouter les morceaux de potimarron et carottes, ainsi que les lentilles corail. Ajouter l'eau à hauteur.
- Laisser cuire 30 minutes à couvert. Mixer, crémer et rectifier l'assaisonnement.
- Faire frire à 175°C les épluchures de carottes.
- Effeuille les fanes, les faire blanchir dans une eau frémissante salé pendant 30 secondes. Refroidir et mixer avec l'huile, filtrer et réserver.
- Dresser.



Burger végétarien aux lentilles vertes

Couverts : 10 personnes

Steak de lentilles

vertes :

- 700g de lentilles vertes cuites
- 200g de brunoise de carottes
- 2 oignons
- 3 oeufs
- 50g de farine ou
- 40g de maizena
- Sel et poivre du moulin

Pain burger :

- 500g de farine T45 ou T55
- 25g de sucre
- 10g de sel
- 6g de levure de boulanger en poudre
- 8cl de lait
- 20cl d'eau
- 30g de beurre
- 1 oeuf
- Graines de pavot ou sésame
- 1 oeuf pour la dorure

Pickles d'oignons

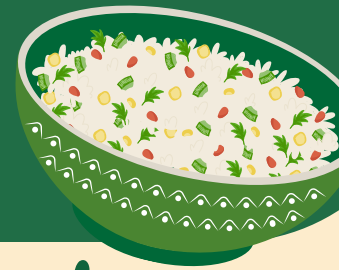
roses :

- 1 oignon rouge de Roscoff
- 5cl de vinaigre de cidre
- 5cl d'eau
- 20g de sucre roux
- Mâche
- 2Kg de pommes de terre
- Pimenton de la Vera
- Sel et poivre
- Huile de tournesol

Ketchup :

- 4cl d'huile d'olive
- 1 oignon
- 150g de betteraves
- 2cl de vinaigre de cidre
- 20g de sucre cassonade
- 3g de moutarde
- Sel et poivre du moulin

Recettes - Atelier Voir ensemble (Cuisine avec un chef)

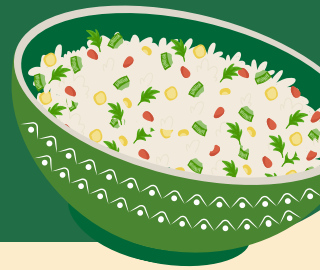


Burger végétarien aux lentilles vertes

Couverts : 10 personnes

Le pain burger :

- **Mélanger la farine, le sel fin, le sucre, le curcuma et la levure sèche dans le robot (ou dans un saladier) et faire un puits. Faire tiédir le lait et l'eau. Verser dans le puits et pétrir, ajouter les oeufs et pétrir jusqu'à ce que la pâte se décolle de la cuve. Incorporer le beurre par petits morceaux. Accélérer légèrement la vitesse du robot vers la fin du temps de pétrissage (la pâte doit se détacher des bords du bol).**
- **Former une boule. Recouvrir d'un linge propre et laisser pousser à température ambiante ou dans un four à 35°C pendant 1h30.**
- **Dégazer la pâte et la découper en 10 pâtons de 100g environ. Bouler ces pâtons et les disposer sur du papier cuisson sur une plaque. Laisser pousser de nouveau pendant 30 minutes**
- **Préchauffer le four à 180°C, dorer les burgers au pinceau avec du lait et parsemer de sésame ou autres graines. Enfourner pendant 15 minutes.**
- **Laisser refroidir.**



Burger végétarien aux lentilles vertes

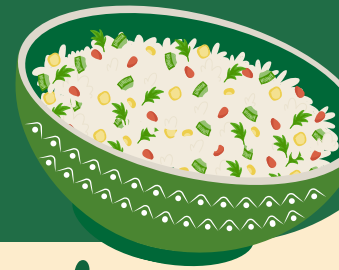
Couverts : 10 personnes

Le ketchup :

- Eplucher les oignons et les ciseler. Eplucher et couper en morceaux les betteraves.
- Faire suer les oignons dans l'huile d'olive. Ajouter les betteraves et les autres ingrédients, laisser cuire 30 minutes. Mixer au blender.
- Rectifier l'assaisonnement et réserver.

Les pickles d'oignons :

- Eplucher les oignons, tailler en quartiers.
- Faire chauffer le vinaigre, l'eau et le sucre. Déposer les oignons, attendre une ébullition et réserver.



Burger végétarien aux lentilles vertes

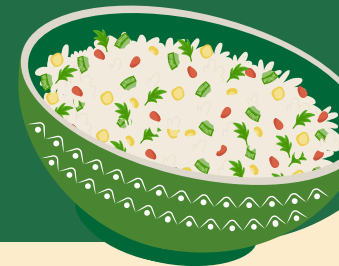
Couverts : 10 personnes

Le "steak" de lentilles :

- **Éplucher les carottes et les tailler en brunoise. Ciseler l'oignon. Faire suer dans le beurre, ajouter les lentilles. Mettre de l'eau à hauteur. Cuire jusqu'à l'appoint de cuisson des lentilles.**
- **Refroidir puis mixer 1/3 des lentilles, mélanger avec le reste. Ajouter les œufs battus avec la farine.**
- **Rectifier l'assaisonnement.**
- **Former des steaks à l'aide d'un emporte-pièce et poêler.**

Les pommes de terre :

- **Laver et tailler en quartiers les pommes de terre. Les assaisonner, ajouter l'huile et les plaquer.**
- **Cuire 25 minutes au four à 180°C.**
- **Dresser le burger et servir avec les pommes de terre.**



Gâteau moelleux aux haricots blancs, pommes miellées

Couverts : 10 personnes

- 250g :
haricots
blancs
- 5 œufs
- 100g : sucre
roux
- 90g : beurre
- 100g : noix
- 2cl : rhum
- 5 pommes
- 40g : miel

- Faire fondre le beurre.
- Mixer les haricots blancs avec le sucre, les noix, le rhum et les jaunes d'œufs.
- Ajouter le beurre fondu et mixer de nouveau.
- Monter les blancs en neige et les incorporer à la préparation.
- Répartir dans une plaque et cuire 25 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
- Eplucher les pommes, les couper en macédoine.
- Faire chauffer le miel et les poêler.
- Servir le gâteau accompagné des pommes miellées.