

### POIS SECS AUX HERBES ET ÉPICES

**Ingrédients :** 1 tasse de pois secs, sel, curcuma, beurre clarifié, oignon haché, ail haché, morceau de gingembre de 2 cm, cumin, coriandre en poudre.

Faites cuire les pois secs avec le curcuma et le sel, après les avoir fait tremper 1 heure. Faites cuire l'ail, l'oignon, le gingembre dans le beurre clarifié. Ajoutez ensuite la coriandre et le cumin. Ajoutez aux pois peu avant la fin de cuisson.

### BEIGNET DE LÉGUMES À LA FARINE DE POIS CHICHE

**Ingrédients :** 4 cuillères de farine de pois chiche, sel, 1 c. de levure chimique, piment, garam masala, beurre clarifié.

Mélangez les ingrédients et ajoutez de l'eau afin d'obtenir une pâte crémeuse. Ajoutez des légumes taillés en julienne et faites frire dans le beurre clarifié.

### DESSERT À LA FARINE DE POIS CHICHE

**Ingrédients :** Beurre clarifié, 225 g de farine de pois chiche, cardamome en poudre ou graine écrasée, 225 g de sucre roux, 2 c. de pistache hachée.

Faites cuire jusqu'à ce que la couleur devienne brune. Ajoutez ensuite la cardamome, le sucre et les pistaches. Mélangez. Servez-les sous forme de petites boulettes.

### HALVA DE POIS CASSÉS

**Ingrédients :** 225 g de pois cassés trempés et écrasés au mortier, 4 c. à de beurre clarifié, raisins secs, 570 ml de lait, 225 g de sucre, safran cardamome moulu, amandes effilées.

Faites frire dans le beurre les pois cassés jusqu'à ce qu'ils brunissent. Ajoutez les raisins, le lait, le sucre et le safran. Faites cuire à feu doux en remuant souvent jusqu'à ce que ce soit sec. Versez dans un plat et servez chaud.

Les farines de légumineuse peuvent être utilisées pour faire des crêpes salées de différentes couleurs, mais aussi des blinis, des cakes....

**BON APPETIT!!!**

[L'Ecomusée remercie chaleureusement Marie et Dominique LORANG](#)

Retrouvez d'autres recettes sur : [ecomusee-hannonville.com](http://ecomusee-hannonville.com)

# Livret de recettes

Atelier

## « Cuisinons les Légumineuses »

animé par Marie et Dominique LORANG

**Dimanche 2 octobre 2016**

dès 10h

# Marché d'Automne

**Invitées : les légumineuses**



**éco-manifestation organisée par :**



87 Rue Chaude - 55210 Hannonville Sous Les Côtes  
03.29.87.32.94 - [ecomusee.hannonville@wanadoo.fr](mailto:ecomusee.hannonville@wanadoo.fr)  
[www.ecomusee-hannonville.com](http://www.ecomusee-hannonville.com)

### **POTS DE LENTILLES À LA CRÈME (POUR L'APÉRITIF)**

**Ingrédients :** 150 g de lentilles vertes, thym, laurier, persil, 1 oignon, 25 cl de crème épaisse, 1 c. à s. de vinaigre balsamique, sel, poivre.

Faites cuire les lentilles dans un bouillon de légumes et les herbes aromatiques. Mixez-les lorsqu'elles sont cuites. Gardez quelques cuillères de lentilles entières. Laissez refroidir et ajoutez la crème et le vinaigre balsamique (fouettée si vous voulez). Salez, poivrez. Répartissez le mélange dans de petites verrines et servez avec des toasts de pain aux céréales.

### **LENTILLES AUX ABRICOTS SECS**

**Ingrédients :** 250 g de lentilles cuites, 50 g d'abricots secs trempés dans l'eau chaude et égouttés, 1 gros oignon haché menu, beurre, sel, poivre, cerneaux de noix hachés, persil et feuilles de coriandre hachés.

Faites revenir l'oignon dans le beurre avec les abricots, assaisonnez. Mélangez cet appareil avec les lentilles. Faites cuire quelques minutes ensemble. Ajoutez le persil et la coriandre au dernier moment.

### **MINISTRE DE HARICOTS BLANCS ET CHÂTAIGNE**

**Ingrédients :** 350 g de haricots, 250 g châtaigne, huile d'olive, ail, feuille de laurier, persil et sel

Faites tremper la veille les châtaignes (si elles sont sèches) et les haricots séparément. Faites cuire les haricots et faites réduire la moitié en purée. Ajoutez les châtaignes cuites dans une eau salée avec une feuille de laurier. Faites cuire le tout ensemble 30 mn. Servez avec un filet d'huile d'olive.

### **SALADE TIÈDE DE HARICOTS COCO AU PESTO DE ROQUETTE ET NOIX**

**Ingrédients :** 300 g de haricots type coco, 75 g de cerneaux de noix, 100 g de roquette, laurier, sauge, ail, huile d'olive, vinaigre de vin, sel, poivre.

La veille, faites tremper les haricots. Faites-les cuire avec sauge et laurier. Préparez le pesto : mixez la roquette avec les noix, ail, le vinaigre et l'huile d'olive, sel et poivre. Egouttez les haricots et mélangez-les au pesto.

### **HOUMOUS DE FÈVES**

Remplacez la purée de pois chiche par une purée de fèves sèches.

### **FALLAFEL (recette du Moyen-Orient)**

**Ingrédients :** 500 g de pois chiche mis à tremper la veille, égouttés et mixés. Coriandre moulu 1 c. à c., cumin en poudre, 1 c. à c., poivre de Cayenne, 1/2 c. à c., sel, farine 30 g, huile de friture.

Mélangez les pois chiches avec les épices, ajoutez la farine, mélangez. Divisez en boulettes de 3 cm de diamètre et faites dorer dans la friture. Servez-les avec du pain arabe ou des pitas.

### **PANISSES (recette niçoise)**

**Ingrédients :** 250 g de farine de pois chiches, 1 l d'eau salée, 2 c. à s. d'huile d'olive, huile de friture et poivre du moulin.

Versez la farine en pluie dans l'eau bouillante salée. Faites cuire à feu très doux 20 mn. Étalez dans un plat légèrement huilé et laissez refroidir. Taillez ensuite en tranche épaisse et faites frire. Servez en ajoutant du poivre.

### **GALETTE DE POIS CHICHE (recette de la ligurie)**

**Ingrédients :** 500 g de farine de pois chiche, huile d'olive, sel, poivre.

Mélangez la farine à l'eau salée et laissez ainsi toute la nuit. Enlevez l'écume qui s'est formée. Ajoutez l'huile d'olive. Disposez dans un moule à tarte et faites cuire à 200° jusqu'à ce que la couleur soit dorée. Servez bouillant avec du poivre du moulin.

### **GNOCCCHIS DE POIS CHICHES**

Même principe que les gnocchis de pomme de terre. L'important est que la purée soit bien sèche. Mélangez-la avec de la purée de pomme de terre ou de la farine de maïs. Faites cuire dans l'eau bouillante salée. Lorsqu'ils remontent à la surface, ils sont prêts à être passés dans le beurre aromatisé des herbes que vous préférez.

### **PAIN AU POIS CHICHE**

**Ingrédients :** 2 tasses de farine de pois chiche, 1 oignon d'oignon haché, piment, cumin en poudre, sel, beurre clarifié.

Mélangez la farine et l'oignon et les épices. Ajoutez l'eau pour obtenir une pâte solide. Divisez en petites boulettes et étendez. Faites frire dans le beurre clarifié. Servez avec un curry ou du yaourt.

### **RIZ AUX LENTILLES ET ÉPICES**

**Ingrédients :** 1/2 tasses de lentilles, 1 tasse 1/2 de riz, 4 clou de girofle, 1 bâton de cannelle, 4 graines de cardamome, sel, curcuma, 3 c. de beurre clarifié, 1 oignon émincé, 10 amandes, raisins secs, noix de muscade, macis, poivre noir, graine de cumin, coriandre en poudre.

Faites cuire le riz et les lentilles ensemble avec clou de girofle, cannelle, cardamome, sel et curcuma. Faites frire l'oignon dans le beurre clarifié avec les amandes, le raisin sec, noix de muscade, macis, poivre, graine de cumin et coriandre. Versez le tout sur le riz et les lentilles égouttées. Servez avec des pickles.

### **BOULETTES DE LENTILLES**

**Ingrédients :** 450 g de lentilles, 1 morceau de 3 cm de gingembre, beurre clarifié, 3 tasses de yaourt, sel, paprika ou piment, graine de moutarde.

Faites cuire les lentilles et écrasez-les au mortier avec le gingembre. Faites frire en petite quantité après les avoir aplati. Battez le yaourt avec une fourchette, ajoutez sel, paprika et les graines de moutarde frites. Versez sur les boulettes et servir froid.