



Recettes légumineuses



Terrine de légumineuses

Ingrédients : 3 échalotes, 120 g de pois chiches, 100 g de noix, 80 g de haricots rouges, 60 g lentilles corail, 2 c. à soupe de ketchup, 2 c. à soupe d'huile de sésame, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, 1 c. à soupe de tamari, 1 c. à café de paprika fumé, poivre.

La veille, faire tremper les légumineuses. Cuire les pois-chiches, les haricots et les lentilles. Préchauffer le four à 180°C. Hacher les échalotes puis les faire revenir dans une poêle. Mixer les légumineuses et les noix avec les huiles jusqu'à former une pâte. Ajouter les échalotes, le tamari, le ketchup, le vinaigre balsamique et le poivre puis mélanger. Verser dans un moule puis cuire durant 45 min.

Burger de pois chiches et maïs

Ingrédients : 400g (1 boîte) de pois chiche égouttés, 340g (1 petite boîte) de maïs égoutté, 3 càs de chapelure, 1/2 càc de thym, 1/2 càc de paprika, 2/3 càc de sel, 1 poignée de persil (ou de la coriandre si vous préférez), le zeste d'un citron, huile d'olive.

Dans le bol d'un robot placer les pois chiches, les grains de maïs, le persil, le zeste de citron et les épices. Mixer jusqu'à ce que tout soit bien mélangé sans en faire une purée. Il doit rester des petits morceaux. Transférer la préparation dans un bol, ajouter la chapelure et bien mélanger avec les mains. Toujours avec les mains, former 5 galettes, les recouvrir d'un peu de farine (*pour que ça ne colle pas lors de la cuisson*) et les placer au frigo environ 10 minutes pour qu'elles se raffermissent. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Cuire les galettes sur feu moyen pendant quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Assembler dans un pain à burger préalablement toasté ou chauffé avec les garnitures souhaitées (salade, cornichon, cheddar, ketchup, moutarde,...) ou déguster seul accompagné de légumes.

Burger aux lentilles corail

Steaks de lentilles corail : 70g de lentilles corail, 2 carottes, 2 oignons doux, 10g de farine de riz, 10g de flocons de riz, 1 cuillère à café de curcuma, 1 cuillère à soupe de persil haché, Huile d'olive, Sel, poivre du moulin

Burger : 4 pains à burger, 2 tomates, 4 feuilles de salade, 1/2 courgette (jaune si possible), 2 cornichons à l'aigre-douce

Sauce à burger : 6 cuillères à soupe de yaourt de soja nature, 1 cuillère à café de moutarde, 1/ citron, 1/2 bouquet de basilic haché, Sel, baies roses moulues

Préparer les steaks de lentilles corail pour le burger. Rincer abondamment les lentilles, puis les cuire dans une casserole d'eau bouillante environ 10 minutes. Éplucher les carottes et les oignons, et les émincer. Ensuite, dans une poêle huilée et chauffée, faire dorer légèrement les oignons et les carottes, puis couvrir et laisser cuire à feu doux une dizaine de minutes. Egoutter les lentilles corail (les presser éventuellement avec une spatule pour enlever l'eau restante) et les déposer dans un saladier. Ajouter alors la farine, les flocons de riz et mélanger. Enfin, intégrer les légumes, le curcuma et le persil, puis

bien mélanger la préparation afin d'obtenir une texture homogène. (Si vous souhaitez un steak de lentilles plus lisse, mixer l'ensemble). Former des boulettes avec la paume des mains et aplatir celles-ci pour former des steaks. Réserver. Laver les tomates, les sécher et les couper en tranches fines, laver également les feuilles de salade puis râper la courgette lavée et essuyée à l'aide d'un économe pour obtenir de fines lanières. Débiter les cornichons en fines rondelles. Préparer la sauce au yaourt. Dans un bol, mélanger le yaourt de soja, la moutarde, le jus de citron et le basilic. Saler, ajouter quelques tours de moulin (suivant vos goûts) de baies roses moulues et fouetter l'ensemble. Rectifier l'assaisonnement. Dans une poêle huilée et chauffée, cuire les steaks de lentilles corail environ 3 minutes de chaque côté. Pendant la cuisson des steaks, chauffer les pains à burger au four. Lorsque les steaks sont cuits et le pain croustillant, former les burgers en déposant une fine couche de sauce, puis la feuille de salade couverte d'une tranche de tomate et du steak de lentilles, ajouter un peu de sauce au yaourt, les lanières de courgettes et à nouveau une tranche de tomate et un peu de sauce. Fermer le burger et déguster sans attendre.

Papadums

Ingrédients : 300g de farine de lentilles, 140 ml d'eau, ½ cuillère à café de sel, ½ cuillère à café de poivre, 1 grosse cuillère à café d'épices à colombo, huile neutre pour la cuisson.

Mélanger la farine de lentilles tamisée avec le sel et les épices à colombo. Creuser un puits et intégrer l'eau peu à peu en mélangeant avec une spatule ou une cuillère en bois. Pétrir ensuite la pâte, ajouter éventuellement un peu d'eau, pour former une boule souple mais sèche et homogène. Prélever des morceaux de pâte de la taille d'une noix et étaler finement au rouleau à pâtisserie sur le plan de travail fariné. Dans une poêle chaude huilée très légèrement déposer le ou les papadums et cuire moins d'une minute, retourner, laisser quelques secondes et sortir. Une autre manière consiste à déposer les papadums crus sur la plaque de cuisson du four et cuire une quinzaine de minutes à 150°.

Galette de pois chiches à la mexicaine aux haricots blancs, noix et carottes

Ingrédients : 250 g de haricots blancs (pesés égouttés, en conserve ou cuits maison), 1 oignon rose, 3 carottes fraîchement râpées, 2 gousses d'ail, 1 cs d'huile d'olive, 1 cc bombée de moutarde forte, 70 g de flocons de sarrasin (ou d'avoine petits), 50 g de cerneaux de noix concassés, 2 cs de persil haché ou coriandre.

Pelez et émincez l'oignon, et faites de même avec l'ail. Dans une poêle, faites chauffer l'huile, puis ajoutez-y l'ail et l'oignon et les carottes râpées, faites revenir à feu moyen environ 5 minutes. Pendant ce temps, écrasez les haricots blancs, la moutarde et le persil à la fourchette jusqu'à l'obtention d'une purée. Ajoutez les noix et salez au goût. Ajoutez les légumes cuits et les flocons de sarrasin, mélangez. Placez au frigo pour 30 min au moins.

Façonnez 5 steaks à la main, puis faites-les revenir à la poêle dans un peu d'huile 5 à 6 min de chaque côté, en attendant bien que la première face soit totalement sèche avant de retourner délicatement. Vous pouvez aussi les poser sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner pour 25 min à 180°C (j'ai choisi cette seconde option). Servez dans des buns avec une sauce au choix et des crudités pour un hamburger 100% végétal, ou bien avec une belle salade, des frites...

Terrine aux pois chiches, haricots rouges et lentilles corail

Ingrédients pour la terrine aux pois chiches, haricots rouges et lentilles corail : 2 échalotes, 1 gros oignon jaune, 120 g de pois chiches (poids cru), 100 g de noix de Grenoble ou de macadamia, 80 g de haricots rouges (poids cru), 60 g lentilles corail (poids cru), 30 g de graines de courge et/ou tournesol, 2 c. à soupe de ketchup bio, 2 c. à soupe d'huile de sésame toasté, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique (ou de framboises), 1 c. à soupe de tamari, 1 c. à café de paprika fumé, 1 pincée de poivre.

Ingrédients pour la sauce : 4 c. à soupe de crème végétale (de riz, de soja ou d'amande), 2 c. à soupe de poudre d'amande, 1 c. à soupe de miso, 1 c. à soupe de sirop d'agave, 1 c. à café de moutarde

Faire tremper les graines. Cuire les pois chiches, les haricots et les lentilles. Faire revenir l'oignon et les échalotes dans l'huile d'olive. Préchauffer votre four à 180° (th.6). Torrifier les noix au four 10 minutes. Mixer au robot les graines, les pois chiches, les haricots et les lentilles, les noix, l'oignon et les échalotes avec le reste des ingrédients. Le mélange doit être homogène mais pas lisse, il doit rester des petits morceaux. Chemiser (ou graisser) un moule à cake et verser la préparation. Répartir et lisser à la spatule. Enfourner 40 à 45 minutes. Laisser tiédir ou refroidir avant de démouler. Servir avec un peu de sauce (et pourquoi pas une salade de mâche ou de jeunes pousses !) : pour cela, mélanger tous les ingrédients ensemble dans un bol, à la fourchette.

Fèves en persillade

Ingrédients : 1.2kg gde fèves fraîches ou sèches, 2 grosses gousses d'ail, huile d'olive (au minimum 3 CS), 5 à 7 branches de persil, 1 grosse pincée de piment, sel.

Écosser les fèves ou les mettre à tremper toute une nuit. Pour les fèves fraîches, mettre à cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée avec l'une des gousses d'ail simplement coupée en deux. Faire cuire les fèves à feu moyen jusqu'à ce que leur peau se plisse (c'est à ce moment-là qu'elles sont prêtes). Les éplucher si vous le désirez ou si elles sont un peu grosses et la peau plus épaisse. Égoutter les fèves, retirer l'ail et les déposer dans un saladier. Hacher la deuxième gousse d'ail et le persil puis les ajouter aux fèves. Verser l'huile d'olive et bien mélanger. Laisser reposer pendant une grosse demi-heure minimum à température ambiante en remuant de temps en temps.

Muffins aux pois chiches

Ingrédients : 60 g de pois cassés pesés crus, 150 g de farine, 100 ml de lait de riz (ou autre lait végétal), 60 ml d'eau, 30 à 60 g de sucre de coco, 1 càs de vinaigre de cidre, 1 càs de spiruline, 1 càc bombée de purée de noix de cajou, 1 càc de poudre à lever, 1 càc de bicarbonate de soude, 1 càc de grains de vanille.

Dans un premier temps, préparer la crème de pois cassés. Faire cuire les pois cassés 30 à 45 minutes dans une casserole avec 4 à 5 fois leur volume d'eau, jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Les mixer avec le lait de riz, l'eau, la purée de noix de cajou, le sucre de coco, la spiruline et la vanille. Préchauffer le four à 180 °C. Dans un saladier, mélanger la farine tamisée avec la poudre à lever et le bicarbonate de soude. Ajouter la crème verte et le vinaigre de cidre. Bien mélanger. Répartir la préparation dans des moules à muffins ronds. Cuire 15 à 20 minutes dans le four à 180 °C, suivant la taille de vos moules. Laisser refroidir.