

CUISINONS LES GRAINES !

Recettes de l'Atelier « Graines de ... cuisiniers » animé par Catherine et Marie LORANG, de la 20^{ème} édition du Marché d'Automne.

LES LEGUMINEUSES



POIS CHICHES



Blinis au pois chiches:

Transformer votre houmous en blinis.

Purée de pois chiche, farine de riz, oeuf, cumin ou coriandre frais, lait de soja. Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte de la consistance de la pâte à gaufre. Cuire dans des poêles à blinis. Délicieux en apéritif.

Houmous de betteraves rouges:

200gr de pois chiches, 200gr de betteraves cuites, 2 citrons, 1 gousse d'ail, 30 gr de purée de sésame, 10 gr d'huile d'olive.



Mixer les pois chiches et la betterave cuite bien égouttée et le tanin. Faire chauffer l'huile d'olive avec l'ail hachée ou mieux encore de l'ail des ours. Verser doucement tout en mixant la purée. Servir tiède ou froid en apéritif ou en accompagnement de légumes ou de viande.

Tbikha à la courge :

500 grs de courge, huile d'olive, 250 grs tomates pelées, épépinées et concassées, 1/2 c à c harissa, 100 grs de pois chiches trempés, 100 grs de fèves sèches pelées et trempées,, piments frais, sel, 2 oignons, persil.

Revenir les oignons à l'huile d'olive. Ajouter les tomates, l'harissa, les pois chiches et les fèves. Mouiller. Cuire 3 heures au moins. découper la courge pelée et épépinées Ajouter la courges ainsi que le piment frais épépiné et taillé en petits cubes et le persil haché lorsque les légumes secs sont cuits et laisser cuire encore 30 mn.



LENTILLES



Boulettes de lentilles corail :

300 g de lentilles corail 150 g de farine de pois chiche 1/2 oignon rouge 2 gousses d'ail 1/2 botte de coriandre 1 c. à café de cumin en poudre, huile d'olive sel, poivre, graines de sésame.

Raïta : 1 moyen concombre 2 yaourts (à la grecque de préférence) 15 feuilles de menthe 1 gousse d'ail 1 c. à c. de gingembre en poudre (ou un petit morceau de gingembre)

Gros sel.

Verser les lentilles dans une casserole d'eau froide puis porter à ébullition. Laisser cuire 10 min puis égoutter.

Verser les lentilles dans un robot mixeur. Ajouter la coriandre ciselée, l'oignon émincé, les gousses d'ail dégermés et le cumin. Saler, poivrer puis réduire en purée.

Débarrasser dans un saladier puis ajouter la farine.

Mélanger et former des boulettes et les rouler dans le sésame. Disposer les boulettes sur une plaque huilée enfourner pendant 15 minutes à 180°C.

Éplucher le concombre, le couper en deux et l'épépiner. Le râper et le faire dégorger dans du gros sel. Égoutter et réserver dans un bol. Ajouter l'ail haché et le gingembre. Mélanger puis verser les yaourts. Ajouter la menthe ciselée, mélanger puis réserver 1h au frais.

Confit de lentilles bicolore :

Échalotes, vinaigre de vin, eau, 1 c de sucre, 250 gr de lentilles vertes, 100 gr de lentilles corail ou béluga, thym, 1c. à soupe de cumin entier, 3 c. à soupe de pâte de sésame (tahin), 4 c. à soupe d'huile de sésame, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.



Faire cuire les lentilles à l'eau séparément additionner de thym et laurier. Couper grossièrement l'ail et l'échalote. Faire revenir à l'huile d'olive. Ajouter de l'eau de cuisson des lentilles, le vinaigre et le sucre. Laisser évaporer et caraméliser l'échalote. Passer au mixer avec la moitié des lentilles vertes, le tahin, le cumin. Ajouter les lentilles vertes restantes et les lentilles corail, saler, poivrer et mélanger pour obtenir un mélange bien homogène.

Sablé de lentilles et céréales :

125 grs de beurre ou margarine, 100 grs de sucre glace, 1 œuf, 120 grs de farine de lentilles, 200 grs de farine de riz, 50 grs de sucre, sel.

Mélanger beurre, sucre glace. Blanchir. Ajouter les farines, 1 pincée de sel. Former des boudins. Envelopper dans du

film alimentaire et laisser au réfrigérateur quelques heures, le temps de refroidir et durcir. Tailler à 8 mn d'épaisseur environ. Disposer sur une plaque graisser. Cuire 10 mn à 180°.



POIS SECS



Galettes de pois secs et tomates séchées :

Tremper 250 grs de pois secs toute une nuit. Les cuire à l'eau avec des herbes aromatiques de votre choix et saler en fin de cuisson. Passer la moitié en purée. Faire revenir 3 échalotes hachées, l'ail des ours en purée. Ajouter des dès de tomates séchées que vous aurez préalablement fait tremper dans de l'eau tiède pour les ramollir. Mélanger tomates séchées, purée de pois et pois entiers restant. Sécher à feu moyen. Lier avec 2 cuillères de farine de lentilles ou pois chiches. Ajouter purée de sésame ou purée de noix de cajou. Faire refroidir et former des galettes et enrober de graines de votre choix. Cuire doucement à la poêle sur les deux faces.

Pour réussir des steaks de légumineuses et céréales, il faut : 200 grs de légumes secs pour 4 personnes. De la farine de maïs, ou de lin, de lupin ou de riz. Une purée d'oléagineux type tahin, des herbes et des épices au choix, de l'huile d'olive.



LES GRAINES DE CEREALES

🌾 BLE

Crêpes berbères au miel :

400 gr de semoule de blé, 100 gr de farine de blé, 80 cl d'eau froide, 2 sachets de levure ou bicarbonate, miel liquide, sel, huile.

Au mixeur, délayer la semoule et l'eau, verse petit à petit la farine, sans cesser de mixer et incorporer la levure et le sel. Huiler la poêle et cuire d'un seul côté. Servir avec du miel.



Taboulé au coing :

Préparer un taboulé avec de la menthe, fleur d'oranger, huile de noisettes et sucre ou miel. Ajouter gingembre confit et graines de grenades. Eplucher les coings ou pas, évider, tailler en tranches fines. Disposer sur une plaque avec miel et un peu de beurre fondu (30 grs environ). Rôtir 40 m

SARRASIN

Tuile au sarrasin

Mélanger 100 gr de farine de sarrasin avec 6 gr de sel fin. Lisser avec 120 gr de blancs d'œufs et 50 gr de beurre fondu. Etaler finement du bout des doigts sur une tôle beurrée et froide

MAÏS



Crème à l'amidon de maïs et farine de riz :

2 cuill d'amidon de maïs, 50 gr de riz concassé ou farine de riz, 1 litre de lait d'amande, 100 gr de sucre, 2 cuill de d'eau de fleur d'oranger ou de rose, amande et pistache. Tremper l'amidon et la farine de riz dans un peu de lait. Porter le lait et le sucre à ébullition. Y verser doucement les farines sans cesser de remuer. Quand l'appareil est dense, ajouter l'eau de fleur d'oranger ou de rose. Verser dans des coupelles. Garnir d'amandes et de pistaches et servir froid.

Boulettes de polenta à la vinaigrette de noix :

200 grs de farine de maïs, 1 l d'eau, sel. Porter l'eau à ébullition. Y jeter la farine en pluie. Remuer tout le temps et faites cuire 30 mn. Refroidir et former des boulettes. Sauce aux noix : cerneaux de noix, gousses d'ail pelées, sel, huile d'olive, vinaigre de vin, eau. Hacher l'ail, les noix et le sel. Faire une pâte. Mélanger avec le vinaigre, l'huile et l'eau et napper les boulettes



ORGE



Purée d'orge aux raisins secs :

100 grs d'orge perlée, 250 grs de raisins secs, 40 cl d'eau salée, le zeste et le jus filtré de 1 citron. Cuire l'orge avec les raisins dans l'eau salée pendant 1 heure. Ajouter le zeste et jus de citron. Sucrez au miel



AVOINE

Granola maison :

40g d'huile de coco, 50 g d'amandes, 160 g de gros flocons d'avoine, 70 g de petits flocons d'avoine, 30 g de graines de courges, 50 g de graines de tournesol, 50 g de noix de cajou (ou noix), 100 g de compote de pommes, 30 g de sirop d'agave.



Garniture : 100 g de chocolat noir ou 100 g de fruits secs (raisins, figes, dattes).

Préchauffer le four à 150°C. Concasser les amandes et les noix de

cajou. Verser tous les ingrédients secs, sauf les garnitures, dans un saladier. Dans une casserole, mélanger l'huile de coco, la compote de pommes, le sirop d'agave et de sucre rapadura (ou de coco). Faire chauffer quelques minutes à feu doux en remuant sans cesse afin d'homogénéiser le mélange. Ajouter les liquides dans le saladier, bien mélanger puis répartir le tout sur une plaque allant au four préalablement recouvert de papier sulfurisé.

Enfourner environ 45-50 minutes en remuant toutes les 10 minutes (c'est très important !) jusqu'à ce que votre granola prenne une belle couleur dorée. Selon votre goût, faites-le plus ou moins dorer. Une fois sorti du four, laisser refroidir complètement.

Boulettes d'avoine cuites au jus de viande :

250 gr de farine d'avoine, ciboulette ciselée et 1 l de jus de viande. Mélanger l'avoine à la ciboulette. Mouiller au jus pour obtenir une pâte assez sèche. Former des boulettes. Cuire dans le jus de viande. (Pour accompagner le pot au feu, par exemple).



MOUTARDE



Moutarde maison:

5 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, 5 cuillères à soupe d'eau, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de sel, 1 cuillère à café d'estragon, 1 cuillère à café de miel ou de sirop d'agave, 1 cuillère à café de rase de farine de riz, 50 g de graines de moutarde (jaune ou noire), 1 cuillère à café de curcuma en poudre, pincée de poivre noir, 1 cuillère à café de, graines de fenouil.

Faites mariner les de graines de moutarde (jaune ou noire) dans le vinaigre de cidre et l'eau. Réservez. Le lendemain, mixer le tout en ajoutant l'huile d'olive, le sel, l'estragon, le curcuma en poudre, le poivre, les graines de fenouil, le miel (ou sirop d'agave) et la farine de riz afin d'équilibrer sa consistance.

Mettez en pot et conservez au frais pendant 3 semaines à 1 mois.

Tournesol



Barre de céréales :

12 figues séchées, 80 grs de purée de cacahuètes, 5 cl de sirop d'érable, 100 grs de flocons d'avoine, 80 grs de graines de tournesol, 40 grs de sésame, sel.

Mixer les figues préalablement trempées avec la purée de cacahuètes, le sirop d'érable et le sel. Obtenir une pâte homogène. Hors du mixer, ajouter les graines et tasser sur une plaque sur 1 cm de hauteur. Mettre au réfrigérateur. Laisser refroidir et tailler.

MILLET



Croustillant de millet à la grémolata :

20 grs de millet, 2 c à s de beurre de cacahuète, 1 litre de bouillon de légumes.

Pour la grémolata, mélanger deux aulx hachés, du persil haché (autant que d'ail) et le zeste d'un citron, sel.

Cuire le millet 20 mns dans le bouillon de légumes. Ajouter le beurre de cacahuètes et la moitié de la grémolata. Etaler sur une plaque sur 1 cm environ. Refroidir. Détailler en bâtonnets et dorer à l'huile d'olive. Décorer avec le reste de la grémolata et servir en accompagnement de poêlée de légumes.

Pain de millet aux lentilles :

100 grs de millet cuit, 200 grs de lentilles cuites et égouttées, ciboule ciselée, épinards cuits et hachés, 1 pomme râpée,, coriandre en poudre, sel et jus de citron. Faire revenir la ciboule à l'huile d'olive. Ajouter les épinards. Yajouter le millet, les lentilles et le reste des ingrédients. Faire cuire dans un moule 30 mn à 180°. Servir chaud.

 LIN



Crackers aux graines

200 gr de farine complète, 25 gr de pavot, 25 gr de lin, sel, 15 gr d'huile d'olive, levure en sachet, eau en quantité suffisante.

Mélanger les ingrédients. Obtenir l'en consistance l'équivalent d'une pâte à tarte. Etaler finement. Tailler au couteau ou à l'emporte-pièce suivant la forme que l'on veut obtenir. Cuire à 220°

 SESAME

Torsade de sésame à la fleur d'oranger

Pâte : 250 gr de farine, 30 gr de sésame, 20 gr de sucre, 1 oeuf, 150 gr de crème fraîche à 35 %. Farce : 250 gr de poudre d'amande, 100 gr de sucre, 30 gr de beurre fondu, 1/2 c à c de cannelle, fleur d'oranger.



Mélanger les oeufs et la crème ; Mélanger la farine, les graines de sésame et le

sucre. Unir les 2 mélanges. Faire reposer. Pour la farce, mélanger tous les ingrédients. Diviser la pâte en 2. Abaisser finement. Disposer la farce sur une abaisse. La répartir sur toute la pâte. Mettre la deuxième abaisse. Donner du rouleau pour coller les mélanges entre eux. Détailler en bande de 12 cm par 2 cm et vriller. Cuire 180 ° jusqu'à ce les extrémités colorent.

🌻 PAVOT

Tarte au pavot

1 fond de Pâte sablée. 220 gr de pavot moulu, 200 gr de lait, 120 gr de sucre, zeste d'orange, 70 gr de raisins secs, 2 œufs entiers.

Chauffer le lait, le pavot, sucre et raisins. Porter à ébullition. Hors du feu, ajouter 2 œufs. Cuire 25 mn à 160°. Accompagner de crème chantilly à la framboise.



Navet aux graines de pavot

Eplucher et laver les navets. S'ils sont petits et frais, les laisser entiers. Sinon, les tailler comme bon vous semble. Mettre dans une cocotte, couvrir d'eau, ajouter une bonne noix de beurre, saler, poivrer 1 pincée de sucre. Cuire à couvert jusqu'à évaporation de l'eau. Les navets cuits sont translucides. Toaster les graines de pavot, les ajouter aux navets, mélanger et déguster.



GRAINE DE CHIA



Pudding de chia :

250 grs de yaourt, 2 c. à s. de chia, noix, canneberge, vanille en poudre, 1 c. à s. de sucre de canne. La veille, mélanger yaourt, graines de chia, noix concassées et canneberge. Le lendemain, dresser dans des coupelles avec des fruits frais.



AMARANTE



Cuire comme le pop-corn. 1c. à c. à la fois



GRAINE DE CUMIN

Mojo :

(recette des Îles Canaries) 2 bottes de coriandre fraîche 4 gousses d'ail, 1 cuillère à café de graines de cumin, 1 cuillère à café de sel rose de l'Himalaya, 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc, 25 cl d'huile d'olive. Mixez 1 botte de coriandre avec l'huile d'olive, puis filtrez en passant au chinois. Réservez l'huile d'olive parfumée obtenue, ainsi que la coriandre mixée. Ciselez l'autre botte de coriandre et réservez. Epluchez l'ail et mettez-le dans le mortier. Pilez l'ail avec le sel et les graines de cumin. Ajoutez la coriandre ciselée et pilez jusqu'à obtenir une belle pâte homogène. Ajoutez la coriandre mixée, puis délayez avec l'huile d'olive parfumée jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

