

10 RECETTES POUR CHANGER  
MON QUOTIDIEN ?

~ Une idée  
Légumineuse! ~



## DIX BONNES RAISONS DE S'INSPIRER DE CES DIX RECETTES ORIGINALES AVEC DES LÉGUMINEUSES.

1. Parce que les légumineuses, c'est très bon.
2. Pour (re)découvrir toutes les légumineuses.
3. Parce que des recettes nouvelles et faciles à faire, c'est toujours bien pour changer de la routine.
4. Pour faire le plein de protéines !
5. Pour surprendre les enfants avec des plats qu'ils adorent déjà.
6. Pour enfin manger du lupin et des fèves.
7. Parce que, oui, il y a des fibres et des protéines dans les lentilles.
8. Parce qu'on peut manger des légumineuses à tous les moments de la journée, dans des mets sucrés ou salés, en hiver comme en été.
9. Parce qu'on peut les trouver sous différentes formes : sèches, fraîches, en conserve, surgelées, ou dans des plats préparés.
10. Parce que c'est un plus pour la planète !

### Le saviez-vous ?

Vous pouvez adapter ces recettes avec les légumineuses de la forme de votre choix et en fonction du temps dont vous disposez.

Sèches, fraîches, en conserve ou surgelées, il y en a pour tous les goûts !

### Entrées

Houmous de betterave aux haricots rouges ..... 4

### Plats

Wok de haricots blancs au poulet ..... 6

Salade de lentilles et butternut ..... 8

Poke bowl au saumon et aux lentilles ..... 10

Soupe de pois cassés et lardons grillés ..... 12

Croque aux fèves ..... 14

Galettes de lupin ..... 16

Frites de pois chiches ..... 18

### Desserts

Cookies aux haricots blancs ..... 20

Gâteau chocolat et pois chiches ..... 22

# Houmous de betterave aux haricots rouges

RECETTE SPECIALE ENFANTS

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES



500 G DE HARICOTS ROUGES CUITS



300 G DE BETTERAVE ROUGE CUITE



JUS D'1/2 CITRON



1 CUILLÈRE À CAFÉ RASE DE CUMIN



30 G DE TAHINI (DISPONIBLE EN MAGASIN BIO OU ÉPICERIE ORIENTALE)



1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE



2 GOUSSES D'AIL



SEL ET POIVRE

**Épluche** la betterave rouge et coupe-la en cubes. **Égoutte** les haricots rouges. **Verse-les** dans le bol d'un robot avec les cubes de betterave, l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail épluché, le tahini, le cumin, du sel et du poivre. **Mixe** jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse. **Ajoute**

quelques cuillères d'eau froide si tu trouves que la préparation est trop ferme. **Verse** le houmous dans un plat creux. **Ajoute** un filet d'huile d'olive et déguste avec quelques pitas.

ASTUCE : SI TU UTILISES DES HARICOTS SECS, FAIS-LES TREMPER LA NUIT PRÉCÉDANT LA RÉALISATION DE LA RECETTE. TU PEUX LES FAIRE CUIRE À FEU DOUX DANS 3 FOIS LEUR VOLUME D'EAU PENDANT ENVIRON 90 MINUTES À PARTIR DE L'ÉBULLITION. SI TU ES PLUS PRESSÉ, OPTE POUR DES HARICOTS EN CONSERVE OU EN BOCAL.



# Wok de haricots blancs au poulet

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE TREMPAGE : UNE NUIT

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 15 MINUTES

## INGRÉDIENTS :

150 g d'haricots blancs secs  
1 cuillère à café de bicarbonate alimentaire  
300 g de champignons de Paris  
400 g d'aiguillettes ou de filets de poulet  
250 g de courgettes  
100 g de carottes

Quelques tomates cerises  
2 oignons  
3 gousses d'ail  
Quelques branches de persil haché  
2 cuillères à soupe d'huile de tournesol  
Sel, poivre

Pour les haricots secs, faites-les **tremp**er la veille dans de l'eau avec le bicarbonate sans couvercle.

**Égouttez** et rincez les haricots blancs. **Faites-les cuire** à feu doux dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide pendant 90 minutes.

Pendant ce temps, **ôtez** le pied des champignons, lavez-les et coupez-les en rondelles.

**Épluchez** les carottes et coupez-les en petits morceaux. Faites de même avec les courgettes lavées sans les éplucher. **Coupez** le poulet en petits morceaux. Pelez les gousses d'ail et les

oignons puis ciselez-les finement. **Faites chauffer** de l'huile de tournesol dans une poêle et faites revenir l'oignon et l'ail à feu moyen jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. **Ajoutez** les morceaux de poulet. Faites cuire pendant 5 minutes. Ajoutez les champignons, les carottes, les courgettes, les tomates cerises ainsi que les haricots égouttés. **Faites revenir** à feu vif pendant 5 minutes. Salez et poivrez. **Ajoutez** le persil haché. **Servez** aussitôt !



## Le saviez-vous ?

Tremper des haricots dans de l'eau avec du bicarbonate alimentaire permet d'obtenir des haricots bien moelleux.

# Salade de lentilles et butternut

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 30 MINUTES

## INGRÉDIENTS :

1 courge butternut (soit environ 800 g)  
Huile d'olive  
Huile de colza  
3 pincées de fleur de sel  
4 œufs  
250 g de lentilles vertes ou blondes  
65 g de roquette  
Sel

## SAUCE :

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Jus d'1/2 citron ou 5 cl de jus d'orange

**Préchauffez le four** à 180°C (th.6). Faites cuire les lentilles en les versant dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide.

**Portez à ébullition**, baissez le feu et retirez le couvercle.

**Comptez** entre 20 et 25 minutes de cuisson à partir de l'ébullition.

**Épluchez** le morceau de courge butternut et ôtez les pépins.

**Coupez** la courge en morceaux généreux que vous disposerez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. **Arrosez** les morceaux d'huile d'olive et **ajoutez** une pincée de sel.

**Enfournez** pendant environ 30 minutes. **Faites bouillir** de l'eau et **plongez-y** les œufs pendant 6 minutes. Quand ils sont cuits, plongez les œufs dans un bol d'eau froide avant de les écailler. Dans un autre bol, **mélangez** l'huile de colza, le vinaigre balsamique et le jus d'orange ou de citron. Dans un plat, **déposez** la courge butternut rôtie avec les lentilles. **Ajoutez** la roquette et déposez-y un filet de sauce. Enfin, **posez** les œufs coupés en deux sur le dessus.



## Le saviez-vous ?

Les lentilles sont connues pour être des légumineuses riches en fer et en protéines.

# Poke bowl au saumon et aux lentilles

POUR 2 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 30 MINUTES

## INGRÉDIENTS :

100 g de boulgour gros, 50 g de mesclun, 100 g de saumon cru  
60 g de lentilles  
Quelques noix de cajou non salées  
ou des amandes entières torrifiées,  
1 petit avocat, 2 cuillères à soupe  
d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe  
de zaatar, 1 patate douce  
1 cuillère à café de curry ou de  
paprika

**Faites cuire** les lentilles dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide. Portez à ébullition et baissez le feu. Comptez ensuite 20 minutes de cuisson. **Pelez et coupez** la patate douce en morceaux généreux puis disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Versez un filet d'huile d'olive et salez. **Enfournez** pendant 30 minutes à 180°C (th.6). Dans un bol, **mélangez** 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de zaatar pour obtenir une pâte.

## SAUCE :

1 yaourt type yaourt brassé ou à la grecque  
1 cuillère à café bombée de crème de sésame ou tahini (en magasin bio ou en épicerie orientale)  
1 petite cuillère à café de sirop d'agave (ou de miel)  
1 filet de jus de citron  
Sel

**Versez** la préparation sur les lentilles égouttées. Mélangez. Dans un autre bol, **assaisonnez** le saumon coupé en morceaux avec le curry ou le paprika. Dans une casserole, versez le boulgour et 2 fois son volume d'eau. **Faites cuire** à feu doux. Comptez 8 minutes de cuisson pour que l'eau soit absorbée par le boulgour. Couvrez la casserole et placez-la hors du feu pendant 4 minutes. **Mélangez** tous les éléments de la sauce. **Dressez** le poke bowl.



## L'astuce:

Pour faire cuire vos légumineuses, il est impératif de débiter à l'eau froide pour obtenir une cuisson uniforme. Ne salez pas l'eau car le sel rend la peau des légumineuses plus ferme.

# Soupe de pois cassés et lardons grillés

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 1 HEURE 10 MINUTES

## INGRÉDIENTS :

400 g de pois cassés secs  
150 g de lardons  
4 carottes  
4 oignons  
2 gousses d'ail

2 branches de céleri  
1 bouquet de persil  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
50 cl de lait ou de crème liquide  
Sel, poivre

**Versez** les pois cassés dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide et les faire cuire pendant 35 minutes environ à partir de l'ébullition. **Salez** à mi-cuisson. Pendant ce temps, **épluchez** et **râpez** les carottes, **hachez** les oignons et le persil, **émincez** la gousse d'ail et **coupez** le céleri en petits dés.

Faites **revenir** les lardons dans une poêle et réservez. Faites **revenir** les légumes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 10 minutes. **Passez** au mixeur à soupe tous les légumes avec les pois cassés. **Ajoutez** le lait ou la crème et les **lardons**. **Servez** aussitôt !



## Le saviez-vous ?

La préparation des pois cassés ne nécessite pas de temps de trempage.

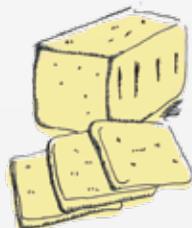
# Croque aux fèves

## RECETTE SPECIALE ENFANTS

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES



8 TRANCHES DE  
PAIN DE MIE COMPLET



150 G DE  
FÈVES  
SURGELÉES



30 G DE FROMAGE FRAIS



HUILE DE  
TOURNESOL



SEL



POIVRE

**Porte** un grand volume d'eau salée à ébullition. **Ponges-y** les fèves et fais-les cuire pendant 5 minutes. **Égoutte-les** et passe-les sous l'eau froide.

**Ôte** les peaux de chaque fève. **Mixe** les fèves avec le fromage.

**Ajoute** un tour de moulin de poivre. **Tartine** 4 tranches de pain de mie et **referme** avec

les tranches restantes. Fais **chauffer** l'huile dans une poêle et fais griller les pains 3 minutes de chaque côté. **Coupe** les croques en deux en diagonale.

**Déguste** sans tarder, c'est encore meilleur quand le pain de mie est encore tiède !

LE SAVAIS-TU ? LES FÈVES SONT RICHES EN VITAMINE B9. LA VITAMINE B9 (LES FOLATES) CONTRIBUE À RÉDUIRE LA FATIGUE.



# Galettes de lupin

POUR 6 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 35 MINUTES

## INGRÉDIENTS :

100 g de lupins égouttés en conserve  
1 oignon  
1 poireau  
3 gousses d'ail

150 g de farine de pois chiche  
60 ml d'eau  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre

**Faites revenir** l'oignon et le poireau émincé avec l'ail coupé en petits morceaux dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. **Ajoutez** les lupins égouttés dans la poêle avec les légumes. Faites revenir quelques minutes. Dans un saladier, **mélangez** la farine de pois chiche et l'eau. Salez,

poivrez. **Ajoutez** la préparation de lupins et poireaux dans le saladier. **Mélangez** à la main pour lier les ingrédients entre eux. **Formez** les galettes et faites-les revenir quelques minutes de chaque côté dans une poêle huilée. **Dégustez** tout chaud !



## Le saviez-vous ?

La culture du lupin, comme celle de toutes les légumineuses, permet d'enrichir le sol en azote grâce à sa capacité à fixer l'azote atmosphérique et à le fixer dans le sol. Cela induit une moindre utilisation d'engrais azotés pour les cultures.

# Frites de pois chiches

## RECETTE SPECIALE ENFANTS

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES



800 G DE POIS CHICHES  
ÉGOUTTÉS EN CONSERVE



80 G DE FARINE  
DE BLE



50 G DE  
MAYONNAISE



2 GOUSSES D'AIL  
ÉCRASÉES



1/2 CUILLÈRE  
À CAFÉ DE SEL



HUILE DE  
TOURNESOL



1 CUILLÈRE À CAFÉ  
D'HARISSA

Dans le bol d'un robot, **hâche** les pois chiches pour obtenir une pâte lisse. Dans un saladier, **mélange** la pâte de pois chiche avec la farine et le sel. **Pétris** le tout pour obtenir une pâte compacte. Au rouleau à pâtisserie, **abaisse** cette pâte sur 1 cm d'épaisseur. **Taille** des frites avec un grand couteau. **Verse** l'huile de tournesol dans une cocotte jusqu'à 1/3 de la hauteur. Fais **chauffer** l'huile. Pour tester la température, dépose un petit morceau de frite de pois chiche dans l'huile.

Si celle-ci est entourée de petites bulles qui chantent, la température de l'huile est bonne pour la cuisson. Demande à tes parents de faire **frire** les bâtonnets de pois chiches par portion à l'aide d'une écumoire pendant environ 1 à 2 minutes en les retournant de temps en temps. **Égoutte** les frites sur du papier absorbant.

Mayonnaise piquante à l'ail : **Mélange** la mayonnaise, l'ail et la harissa. **Sers** aussitôt avec les frites !

ASTUCE : SI TU OPTES POUR DES POIS CHICHES SECS, TU AURAS BESOIN DE 380G. FAIS-LES CUIRE À FEU DOUX DANS 3 FOIS LEUR VOLUME D'EAU FROIDE PENDANT ENVIRON 90 MINUTES À PARTIR DE L'ÉBULLITION.



# Cookies aux haricots blancs

## RECETTE SPECIALE ENFANTS

POUR 10 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 15 MINUTES



200 G DE HARICOTS BLANCS EGOUTTÉS EN CONSERVE



100 G DE FARINE DE BLE SEMI-COMPLÈTE T80 OU T110



60 G DE BEURRE DE CACAHUÈTE



50 G DE SIROP D'AGAVE



2 CUILLÈRES À CAFÉ DE LEVURE CHIMIQUE



1 PINCÉE DE SEL



50 G DE PÉPITES DE CHOCOLAT NOIR

Demande à tes parents de **préchauffer** le four à 180°C (th.6). **Égoutte** les haricots blancs. **Verse** les haricots, la farine, le beurre de cacahuète, le sirop d'agave, la levure et le sel dans le bol d'un blender.

**Mixe** afin d'obtenir une boule.

**Ajoute** les pépites de chocolat.

**Forme** des petites boules et dépose-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en les espaçant de 5 cm environ. **Aplatis** sur la plaque chaque boule avec les mains.

**Enfourne** pour 15 minutes.

LE SAVAIS-TU ? LE HARICOT BLANC EST LE HARICOT LE PLUS CULTIVÉ EN EUROPE.



# Gâteau chocolat et pois chiches

POUR 6 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 35 MINUTES

## INGRÉDIENTS :

400 g de pois chiches égouttés en conserve  
2 œufs  
150 g de chocolat noir (70% de cacao minimum de préférence)  
100 g de dattes sèches dénoyautées

180 ml d'eau  
1 sachet de levure chimique  
20 g de beurre pour le moule  
20 g de farine pour le moule

**Préchauffez** le four à 180°C (th.6). **Faites bouillir** l'eau. Ajoutez les dattes et faites-les cuire à feu doux pendant environ 5 minutes. **Ajoutez** le chocolat cassé en morceaux et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'il soit totalement fondu. Dans le bol d'un robot, **mixez** le mélange dattes et chocolat fondu. **Ajoutez** la moitié des pois chiches et mixez à nouveau.

**Ajoutez** un œuf et mixez. Ajoutez les pois chiches restants et mixez de nouveau. Ajoutez le dernier œuf et la poudre à lever et mixez. **Versez** dans un moule à manqué beurré et fariné de 20 ou 22 cm et enfournez pendant 30 minutes. **À déguster** encore tiède avec un coulis de fruits rouges ou un voile de sucre glace...



## L'astuce :

Vous pouvez aussi utiliser de la farine de pois chiches à la place de la farine de blé.



Galettes de lupin



Salade de lentilles et butternut



Soupe de pois cassés et lardons grillés



Houmous de betterave aux haricots rouges



Gâteau chocolat et pois chiches



Poke bowl au saumon et aux lentilles



Croque aux fèves



Cookies aux haricots blancs



Frites de pois chiches



Wok de haricots blancs au poulet



Financé par :

