

# *Légumes secs & légumineuses, je vous aime...*

*Béatrice Vigot-Lagandré  
Préface d'Anne Hudson*



*Le sureau*

# Légumes secs & légumineuses, je vous aime...

**Béatrice Vigot-Lagandré**

**Préface d'Anne Hudson**

**Illustrations : Colette Lagandré**

## *Au menu*

[Préface](#)

[Les légumes secs, côté pratique](#)

[Entrées](#)

[Houmous](#)

[Salade de pois chiches aux aubergines](#)

[Falafels](#)

[Crème de cocos](#)

[Salade de haricots blancs aux deux tomates](#)

[Salade de fèves et courgettes](#)

[Velouté de potimarron aux lentilles](#)

[Crème de lentilles et saucisse fumée](#)

[Velouté de lentilles à l'orange](#)

[Velouté de fèves à la menthe](#)

[Crème de pois cassés](#)

[Salade tiède de fèves et crevettes](#)

[Tarte aux lentilles corail](#)

[Mousseline de haricots blancs et crevettes marinées](#)

[Salade de haricots rouges au fromage](#)

[Crème de pois chiches et carottes](#)

[Canapés fraîcheur aux fèves](#)

[Terrine de lentilles](#)

[Houmous de haricots blancs](#)

[Salade de lentilles corail et quinoa](#)

## [Poissons, œufs et viandes](#)

[Hachis Parmentier à la purée de cocos](#)

[Soufflé de pois cassés](#)

[Gratin de saumon aux haricots blancs](#)

[Saint-Jacques et purée de pois chiches aux agrumes](#)

[Poulet aux lentilles et lait de coco](#)

[Flageolets à la saucisse fumée](#)

[Mijoté de sot-l'y-laisse aux haricots blancs](#)

[Gratin de flétan aux lentilles](#)

[Tajine de poulet aux pois chiches et potiron](#)

[Tajine aux fèves et aux artichauts](#)

[Fèves au chorizo](#)

[Galette de pois chiches au saumon et tofu](#)

[Chili con carne bœuf et agneau](#)

[Riz au porc et haricots rouges](#)

[Saucisses aux lentilles revisitées](#)

[Chili à la banane](#)

[Parmentier aux pois cassés](#)

[Agneau et lentilles aux dattes](#)

[Lendemain de pintade](#)

[Couscous au poisson et haricots blancs](#)

## [Accompagnements](#)

[Boulettes de lentilles](#)

[Pois chiches aux épinards](#)

[Riz aux fèves](#)

[Ragoût de haricots noirs](#)

[Risotto aux fèves et légumes de printemps](#)

[Mousseline de haricots blancs et courgettes](#)

[Mousse de pois cassés au cumin](#)

[Riz et lentilles corail](#)

[Curry de lentilles](#)

[Purée de haricots blancs express](#)

[Dals au lait de coco](#)

[Pois cassés indiens aux légumes et curcuma](#)

[Pois cassés au gingembre](#)

[Pois chiches au thé](#)

[Fèves à la menthe](#)

[Ragoût de pois chiches et fruits secs](#)

[Tagliatelles aux fèves et brocolis](#)

[Aubergines farcies aux pois chiches](#)

[Lentilles corail au garam masala](#)

[Curry de haricots rouges](#)

[Tajine de légumes et pois chiches](#)

# Préface

Les légumes secs sont une farandole de couleurs pour une cuisine toute en saveur.

Connus depuis des siècles et des siècles, les légumes secs sont cités dans la Bible comme dans tous les livres saints de l'humanité. Ils sont une des ressources alimentaires les plus précieuses pour l'homme. Pendant longtemps, ils ont même été la base de l'alimentation de l'humanité aux quatre coins du monde. Encore aujourd'hui, pour de nombreuses populations du globe, les légumes secs sont la base de l'alimentation quotidienne.

Les hommes ont toujours su faire des réserves pour s'alimenter pendant les périodes d'hiver, quand les légumes frais n'étaient pas disponibles. La richesse des légumes secs en protéines, en énergie, en sels minéraux et en vitamines en faisait un élément de base essentiel pour l'alimentation. Mieux encore, ils sont si faciles à conserver qu'ils étaient aussi l'allié des navigateurs qui restaient en mer pendant des mois ou celui des soldats partis guerroyer dans des contrées lointaines.



Et puis, ils sont passés un peu de mode : il y a un siècle, la consommation de légumes secs était dix fois plus importante que celle d'aujourd'hui. Mais, grâce aux grands chefs qui les ont remis au goût du jour, ils redeviennent à la mode. Nous redécouvrons les bons plats des terroirs de notre pays, mais nous découvrons aussi les traditions culinaires des autres pays, tout au long de nos voyages.

Ce livre plein de saveurs nous met l'eau à la bouche grâce aux recettes d'ici et d'ailleurs. Vous allez découvrir combien les légumes secs sont faciles à préparer, combien ils sont bons pour la santé et, surtout, combien ils sont délicieux, tout simplement ! Avec les haricots, les lentilles, les pois et les fèves, vous allez faire un grand voyage au pays des saveurs et découvrir des recettes authentiques et gourmandes.

On peut vraiment dire que les légumes secs, on les aime !

*Anne Hudson*





# *Les légumes secs, côté pratique*

## Petit tour d'horizon des légumes secs

Les légumes secs se classent en quatre grandes familles : les lentilles, les haricots, les pois et les fèves.

La production française couvre environ un cinquième de nos besoins.

Les lentilles, issues de la famille des papilionacées, sont des petites graines rondes et sèches. En France, elles sont produites majoritairement dans le Massif Central, le Cher, l'Indre ou la Champagne, et certaines sont labellisées, comme la lentille verte du Puy, ou la lentille verte du Berry. Citons également le lentillon rosé de Champagne. Les lentilles blondes et brunes sont souvent importées des pays méditerranéens, ou de Chine. Les lentilles corail, quant à elles, cuisent très vite et deviennent jaunes à la cuisson.

Les haricots se déclinent sous diverses variétés : les cocos regroupent les célèbres cocos de Paimpol (qui bénéficient d'une AOC), les cocos roses, les lingots, les michelets ou les flageolets. Ils peuvent être vendus frais, dans leur cosse (ils n'ont alors pas besoin d'être trempés) ou secs. Les haricots rouges sont produits aux États-Unis, au Canada, en Argentine, en Chine et à Madagascar. Les haricots noirs, ronds ou allongés, s'inscrivent dans les traditions culinaires de l'Amérique du Sud. Citons également les haricots mungo, originaires d'Extrême-Orient et très utilisés dans la gastronomie indienne ou chinoise. Dénommés dals en Inde, ils regroupent différents types de légumineuses : toor dal (lentilles brun rouge), massor dal (lentilles rouges pelées), urid dal (haricots noirs coupés en deux) ou channa dal (lentilles jaunes, en fait des pois chiches coupés en deux)

Le pois cassé, légume demi-sphérique de couleur vert pâle, est en fait issu de petits pois récoltés à maturité.

Les pois chiches, légumineuse méridionale, sont, en France, principalement produits en Midi-Pyrénées.

La fève est la plus nourrissante des légumineuses. En France, elle est surtout cultivée dans le Sud-Est et le Sud-Ouest, et elle était autrefois utilisée dans le cassoulet. Les fèves fraîches sont disponibles dès le printemps et tout l'été sur les marchés, et se mangent à la croque au sel ou cuisinées. Sèches, elles sont disponibles toute l'année.



## Côté santé : les vertus avérées des légumes secs

Les nutritionnistes sont unanimes : les légumes secs sont excellents pour la santé ! Longtemps accusés de faire grossir, à l'image du pain et des autres féculents, ils sont enfin réhabilités et ont leur place toute trouvée dans une alimentation équilibrée. En réalité, cette piètre réputation tient en grande partie à la façon de les cuisiner : car, si des lentilles ou des haricots blancs cuits dans un bouillon sont parfaitement diététiques, la facture calorique s'alourdit si on les accompagne de sauces trop riches ou de charcuterie ! Ce ne sont ni les haricots secs ni les lentilles qui font grossir, mais bien les saucisses, le petit salé ou les lardons qui les accompagnent... Composés en majorité d'amidon, les légumes secs contiennent des glucides lents qui ont l'énorme avantage de libérer très lentement du glucose dans le sang, et donc d'éviter la sensation de faim après le repas.

Autre atout, les légumes secs sont particulièrement riches en protéines et figurent en tête de liste des sources de protéines végétales. Un repas associant des légumes secs et des céréales (dont le riz) est nutritionnellement complet. Sachez qu'ils seront plus digestes si vous ajoutez une feuille de sauge ou une pincée de bicarbonate dans l'eau de cuisson. Mais les légumes secs ont encore bien d'autres atouts : ils sont riches en vitamines et minéraux, vitamines du groupe B et notamment B9 (folates), mais également en fer, calcium et fibres solubles. Ainsi, 200 g de lentilles cuites couvrent la moitié des besoins journaliers en fibres d'un adulte. Une assiette de haricots suffit à couvrir plus de 40% des besoins recommandés en fibres et 25% de ceux en magnésium et en fer. Autant de raisons de mettre les légumes secs plus souvent au menu !



## Conseils et astuces

La plupart des légumes secs doivent être trempés plusieurs heures pour se réhydrater et cuire plus vite. Ces petits inconvénients ne sont toutefois pas insurmontables : pensez à faire tremper vos pois cassés ou haricots la veille au soir. Et si vraiment vous n'en avez pas le temps, un petit truc : versez-les dans une casserole, recouvrez d'eau froide et portez à ébullition. Laissez frémir quelques instants puis égouttez et procédez à la cuisson proprement dite. Aujourd'hui, les lentilles n'ont pas besoin d'être trempées (mieux vaut cependant les rincer) et certains industriels proposent des lentilles qui cuisent en moins de trente minutes. Vous trouverez également des haricots blancs (mogettes par exemple) qui ne nécessitent qu'une heure de trempage. Dans tous les cas, suivez les recommandations du fabricant inscrites sur les emballages.

Dernier conseil : pensez à conserver vos légumes secs à l'abri de l'humidité et de la lumière et sans chaleur excessive. Ils se garderont ainsi plusieurs mois sans problème.



## Abréviations

cc cuillère à café g gramme

cs cuillère à soupe cl centilitre



# Entrées

## Houmous

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Pas de cuisson

- 1 boîte de pois chiches
- 2 gousses d'ail
- 2 cs de tahina
- 2 cs de fromage blanc ou de crème
- huile d'olive
- sel, poivre

Égoutter les pois chiches (réserver le jus) et les placer dans un bol mixeur. Mixer pour obtenir une purée.

Peler les gousses d'ail, les dégermer et les ajouter dans le bol mixeur avec le tahina et le fromage blanc.

Mixer en incorporant progressivement l'huile d'olive. Saler, poivrer et ajouter un peu de jus jusqu'à la consistance désirée.

Déguster sur des toasts ou du pain pita, à l'apéritif ou en entrée.

### *Variante*

Ajoutez un filet de jus de citron et parsemez de graines de sésame grillées.

# Salade de pois chiches aux aubergines

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 5 min

- 2 petites aubergines
- 5 cs d'huile d'olive
- 1 boîte de pois chiches
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée de mesclun
- 1 cs de vinaigre
- quelques tomates séchées
- sel, poivre

Laver les aubergines après avoir ôté leurs pédoncules puis les détailler en tranches. Les badigeonner d'huile d'olive et les passer sous le gril du four jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Laisser tiédir et les couper en dés.

Égoutter les pois chiches. Peler et émincer la gousse d'ail. Laver et essorer le mesclun.

Préparer la sauce : verser le sel et le poivre dans un saladier et délayer avec le vinaigre. Ajouter l'ail émincé et émulsionner avec le reste d'huile.

Déposer le mesclun dans le saladier, ajouter les dés d'aubergine, les pois chiches et les tomates coupées en dés. Mélanger et servir.



# Falafels

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min + trempage 12 h

Cuisson : 30 min

- 200 g de pois chiches
- 1 petite pomme de terre
- 4 gousses d'ail
- 30 g de chapelure
- persil
- coriandre fraîche
- 2 cc de cumin
- 8 cs d'huile d'olive
- sel, poivre

Faire tremper les pois chiches pendant 12 h dans de l'eau froide. Égoutter.

Faire cuire la pomme de terre à l'eau puis l'éplucher.

Peler les gousses d'ail, ôter le germe et les disposer dans un bol mixeur avec les pois chiches égouttés et la pomme de terre coupée en deux.

Mixer pour obtenir une pâte puis incorporer la chapelure, le persil et la coriandre, le cumin, et une cuillère à soupe d'huile, puis mixer à nouveau. Saler et poivrer.

Laisser reposer la pâte pendant environ 30 min.

Former des boulettes à la main. Faire chauffer le reste d'huile dans une poêle profonde et y faire cuire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Servir avec une salade verte.



# Crème de cocos

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

- 700 g de cocos frais écosés
- 2 branches de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 1 petite tranche de poitrine fumée
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 15 cl de crème liquide
- sel, poivre

Déposer les haricots dans une casserole. Ajouter le thym, le laurier, la tablette de bouillon émiettée, la poitrine fumée, l'oignon coupé en deux et la gousse d'ail pelée.

Recouvrir d'eau froide, poivrer et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter environ 45 min. Ôter le thym, le laurier et la poitrine fumée, puis mixer en incorporant la crème. Saler modérément et servir bien chaud.

## Astuce

Pour gagner du temps, faites cuire à l'autocuiseur (comptez environ 15 min de cuisson).



# Salade de haricots blancs aux deux tomates

Pour 4 personnes

Préparation : 5 min

Pas de cuisson

- 1 boîte de haricots blancs au naturel
- 12 tomates cerises
- 1 cc de moutarde
- 1 cs de vinaigre
- 3 cs d'huile d'olive
- quelques tomates séchées
- persil plat
- sel, poivre

Rincer et égoutter les haricots.

Laver les tomates cerises.

Préparer la vinaigrette : verser le sel, le poivre et la moutarde dans un saladier et délayer avec le vinaigre. Fouetter avec l'huile.

Ajouter les haricots, les tomates cerises coupées en deux et les tomates séchées détaillées en petits dés.

Parsemer de persil ciselé, mélanger et servir.





# Salade de fèves et courgettes

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

- 200 g de fèves pelées surgelées
- 2 petites courgettes
- 50 g de mesclun
- 1 cs de vinaigre
- 3 cs d'huile d'olive
- 1 cs de pignons de pin
- sel, poivre

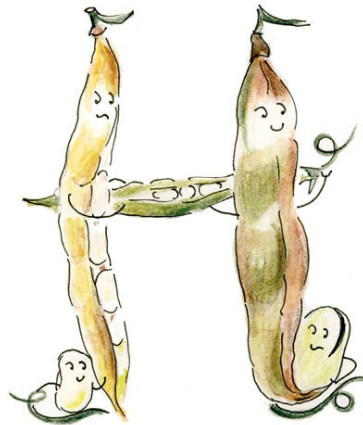
Faire cuire les fèves selon le temps indiqué sur l'emballage.

Laver les courgettes après avoir ôté les pédoncules puis les sécher et, à l'aide d'un rasoir à légumes, tailler des « tagliatelles ». Les faire cuire quelques minutes à la vapeur.

Laver et essorer le mesclun.

Préparer une vinaigrette avec le vinaigre, le sel, le poivre et l'huile d'olive.

Répartir le mesclun dans chaque assiette et ajouter les tagliatelles de courgettes et les fèves. Parsemer de pignons de pin légèrement dorées à la poêle et servir.



# Velouté de potimarron aux lentilles

Pour 6 à 8 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 35 min

- 200 g de lentilles corail
- 600 g de potimarron
- 1 gros oignon
- 1 cs d'huile
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 10 cl de crème liquide
- sel, poivre

Rincer et égoutter les lentilles corail.

Couper le morceau de potimarron en gros cubes.

Peler l'oignon et l'émincer. Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire suer l'oignon émincé. Ajouter les morceaux de potimarron et les lentilles, incorporer la tablette de bouillon, saler modérément, poivrer et recouvrir largement d'eau. Porter à ébullition puis laisser mijoter environ 30 min.

Passer au blender en incorporant la crème et servir très chaud.



# Crème de lentilles et saucisse fumée

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

- 1 oignon
- 1 cs d'huile
- 200 g de lentilles
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 diot fumé
- crème liquide
- persil plat
- sel, poivre

Peler l'oignon et l'émincer.

Faire chauffer l'huile dans une marmite et y faire suer l'oignon. Ajouter les lentilles, le vin blanc et recouvrir largement d'eau. Faire cuire environ 25 min. Ajouter le diot, saler, poivrer et poursuivre la cuisson environ 10 min, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.

Sortir le diot de la marmite et le réserver au chaud. À l'aide d'une écumoire, retirer les lentilles et les déposer dans un mixeur ou un blender. Mixer en ajoutant le jus de cuisson au fur et à mesure, jusqu'à la consistance désirée. Passer au chinois puis incorporer la crème, saler, poivrer, et mixer à nouveau.

Répartir le velouté de lentilles dans des assiettes ou des bols et disposer le diot coupé en petits dés sur le dessus. Décorer d'un brin de persil et servir.



# Velouté de lentilles à l'orange

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

- 200 g de lentilles
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 12 graines de coriandre
- 1 orange
- 5 cl de crème liquide
- quelques feuilles de coriandre fraîche
- sel, poivre

Rincer les lentilles et les déposer dans une casserole. Ajouter la tablette de bouillon et les graines de coriandre concassées. Laver l'orange, prélever son zeste et le hacher au-dessus de la casserole. Presser le fruit et ajouter le jus dans la casserole. Recouvrir d'eau, porter à ébullition et laisser cuire environ 30 min.

Passer les lentilles au blender en ajoutant progressivement le bouillon (tout ou partie selon la consistance désirée) puis au chinois, saler, poivrer, et incorporer la crème.

Parsemer de coriandre ciselée et servir bien chaud.



# Velouté de fèves à la menthe

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

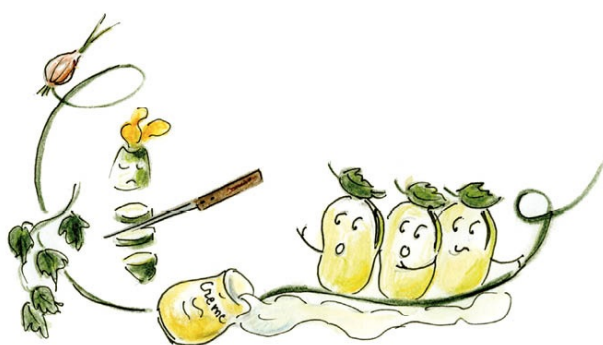
- 1 échalote
- 1 petite courgette
- 1 noisette de beurre
- 1 cs d'huile
- 500 g de fèves écosées et pelées
- 10 cl de crème liquide
- une vingtaine de feuilles de menthe
- sel, poivre

Éplucher l'échalote et l'émincer. Couper les extrémités de la courgette, la laver et la couper en tronçons.

Faire chauffer le beurre et l'huile dans une marmite et y faire suer l'échalote. Ajouter les fèves et la courgette, recouvrir d'eau et porter à ébullition. Saler, poivrer, baisser le feu et laisser mijoter 30 min.

Pendant ce temps, verser la crème dans une petite casserole et faire chauffer. Lorsqu'elle arrive à ébullition, y jeter la moitié des feuilles de menthe, ôter la casserole du feu et laisser infuser à couvert pendant environ 10 min. Filtrer.

Passer la soupe au blender ou au mixeur en incorporant la crème à la menthe. Répartir dans des bols ou des assiettes et décorer du reste de feuilles de menthe.



# Crème de pois cassés

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 30 min + trempage 2 h

Cuisson : 1 h 30

- 250 g de pois cassés
- 1 poireau
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 10 g de beurre
- 1 cs d'huile
- 1 brin de thym
- 15 cl de crème liquide
- 1 tranche de poitrine fumée
- sel, poivre

Faire tremper les pois cassés, puis les rincer.

Éplucher et laver le poireau et le tailler en julienne. Peler l'oignon et la gousse d'ail et les émincer.

Faire fondre le beurre et l'huile dans une grande casserole. Ajouter l'oignon et le poireau et faire suer quelques instants. Incorporer l'ail émincé et les pois cassés, ajouter le thym, recouvrir largement d'eau et porter à ébullition.

Réduire le feu et laisser mijoter 1 h 15 à 1 h 30 en salant et poivrant en cours de cuisson.

Verser la crème dans une petite casserole et faire chauffer puis ajouter la poitrine fumée. Ôter la casserole du feu et laisser infuser à couvert pendant 10 min. Retirer la poitrine fumée.

Passer les pois au mixeur ou au blender en ajoutant progressivement l'eau de cuisson (plus ou moins selon la consistance désirée) et la filtrer dans un chinois. Incorporer la crème chaude, bien mélanger et répartir dans des verrines.

Astuce

Vous pouvez servir cette soupe en verrine et la proposer lors d'un buffet.





# Salade tiède de fèves et crevettes

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

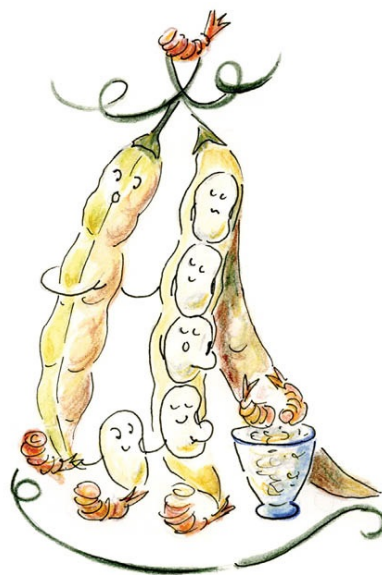
- 1,2 kg de fèves fraîches
- 4 cs d'huile d'olive
- ½ cc de cumin
- ½ cc de curcuma
- 1 citron
- 12 grosses crevettes cuites
- coriandre fraîche
- sel, poivre

Écosser les fèves, les plonger quelques minutes dans de l'eau bouillante salée, les égoutter et les peler.

Faire chauffer une cuillère d'huile dans une grande poêle et ajouter le cumin et le curcuma. Laisser cuire quelques instants puis ajouter les fèves et un peu d'eau et laisser mijoter environ 5 min.

Préparer une vinaigrette avec une cuillère à soupe de jus de citron, le sel, le poivre et le reste d'huile.

Répartir les fèves tièdes dans chaque assiette, ajouter les crevettes décortiquées et verser la vinaigrette. Décorer de quelques pluches de coriandre fraîche et déguster aussitôt.



# Tarte aux lentilles corail

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 50 min

- 1 échalote
- 10 g de beurre
- 1 cs d'huile
- ½ cc de graines de moutarde
- 1 cc de poudre de curry
- 150 g de lentilles corail
- 1 pâte brisée
- 4 petites tomates
- 2 œufs
- 150 g de yaourt
- 2 cs de crème de soja
- quelques pluches de coriandre fraîche
- sel

Éplucher l'échalote, l'émincer et la faire revenir dans le mélange beurre-huile. Ajouter les graines de moutarde et le curry et laisser cuire encore 2 min en remuant.

Incorporer les lentilles rincées, recouvrir d'eau (environ deux fois le volume de lentilles) et porter à ébullition. Saler puis laisser mijoter à feu doux pendant 15 min.

Préchauffer le four à 180°C. Étaler la pâte brisée et foncer un moule.

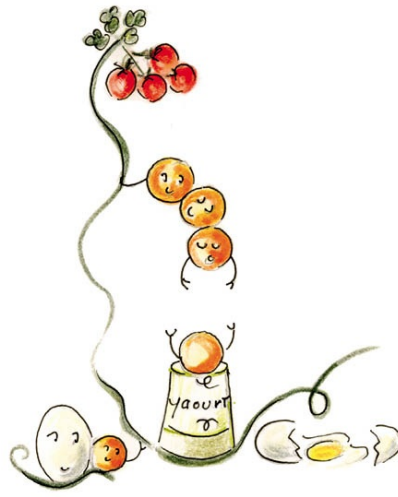
Plonger les tomates quelques secondes dans de l'eau bouillante, les peler et les couper en dés.

Mettre les lentilles cuites dans un saladier et y ajouter les œufs entiers, le yaourt, la crème, la coriandre ciselée, les dés de tomate. Saler, bien mélanger et répartir sur le fond de pâte.

Enfourner pour 30 min environ. Servir chaud.

Variante :

Remplacez le yaourt par de la crème liquide.



# Mousseline de haricots blancs et crevettes marinées

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min + trempage 1 h + réfrigération 3 h

Cuisson : 45 min

- 120 g de mogettes
- 2 feuilles de gélatine
- 15 cl de crème liquide
- 12 crevettes cuites décortiquées
- 1 citron
- 1 filet d'huile d'olive
- ciboulette
- sel, poivre

Faire tremper les mogettes pendant environ une heure. Les rincer puis les faire cuire 45 à 50 min dans environ quatre fois leur volume d'eau.

Faire tremper la gélatine pendant 5 à 10 min dans un bol d'eau froide. Mixer les haricots égouttés avec un peu de jus de cuisson pour obtenir une purée et incorporer la gélatine essorée. Laisser tiédir.

Battre la crème très froide en chantilly et l'incorporer à la purée tiède. Saler et poivrer. Répartir dans des verres et placer au réfrigérateur pendant au moins 3 h.

Faire mariner les crevettes dans le citron, l'huile, un peu de sel et de poivre pendant 30 min.

Les disposer sur les mousselines, décorer de ciboulette ciselée et servir.

Variante

Vous pouvez accompagner de noix de Saint-Jacques marinées et poêlées.



# Salade de haricots rouges au fromage

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

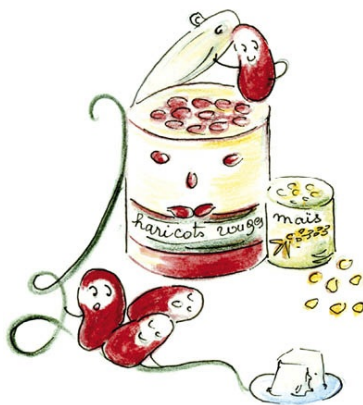
- 1 grosse boîte de haricots rouges
- 1 petite boîte de maïs
- 2 petites courgettes
- 50 g de comté
- 50 g de chèvre frais
- 1 cs de jus de citron
- 3 cs d'huile
- sel, poivre

Rincer et égoutter les haricots rouges et le maïs et les verser dans un saladier.

Ôter les pédoncules des courgettes, les laver et les couper en rondelles. Les faire cuire à la vapeur quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres.

Les ajouter dans le saladier avec le fromage coupé en cubes.

Arroser de jus de citron, saler, poivrer et verser l'huile d'olive. Bien mélanger et servir frais.





# Crème de pois chiches et carottes

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

- 1 poireau
- 2 gousses d'ail
- 3 carottes
- 10 g de beurre
- 1 cs d'huile
- 1 boîte de pois chiches
- (environ 260 g égouttés)
- 1 cc de coriandre en graines
- ½ tablette de bouillon
- 2 cs de crème liquide
- sel, poivre

Éplucher le poireau et les gousses d'ail et les émincer. Éplucher les carottes, les laver puis les couper en rondelles.

Faire chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte et y faire suer le poireau et les carottes pendant environ 5 min.

Ajouter l'ail et les pois chiches avec leur jus, les graines de coriandre concassées et la tablette de bouillon, saler modérément, poivrer, ajouter environ 30 cl d'eau et porter à ébullition.

Baisser le feu puis laisser mijoter environ 20 min. Mixer en incorporant la crème et servir.



# Canapés fraîcheur aux fèves

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

- 1 bol de fèves surgelées
- quelques radis
- fromage blanc
- 3 cs d'huile d'olive
- 1 pain aux céréales tranché
- coriandre fraîche
- sel, poivre

Faire cuire les fèves selon le temps indiqué sur l'emballage. Les égoutter, les laisser tiédir puis les peler et les couper en deux.

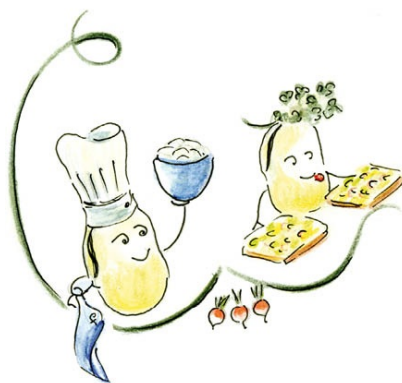
Éplucher et laver les radis puis les couper en rondelles.

Verser le fromage blanc dans un bol. Saler, poivrer, ajouter l'huile d'olive et mélanger.

Détailler le pain en rectangles et les toaster légèrement au grille-pain. Les tartiner d'une couche de fromage blanc puis disposer les rondelles de radis et les demi-fèves en les alternant. Décorer de pluches de coriandre avant de servir.

Variante

Utilisez un pain de mie ou un pain complet rond prétranché.



# Terrine de lentilles

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min + réfrigération 4 h

Cuisson : 1 h

- 120 g de lentilles
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 branche de thym
- 1 poireau
- 4 feuilles de gélatine
- 12 cl de crème liquide
- 150 g de saumon fumé
- 1 petite botte de cresson
- 2 cs de vinaigre de xérès
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 cs d'huile de colza
- sel, poivre

Déposer les lentilles dans une casserole. Ajouter la carotte pelée et coupée en rondelles, l'oignon et le thym. Recouvrir largement d'eau et faire cuire environ 30 min, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.

Éplucher le poireau puis le faire cuire à l'eau bouillante salée pendant environ 30 min. Bien égoutter.

Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pendant une dizaine de minutes.

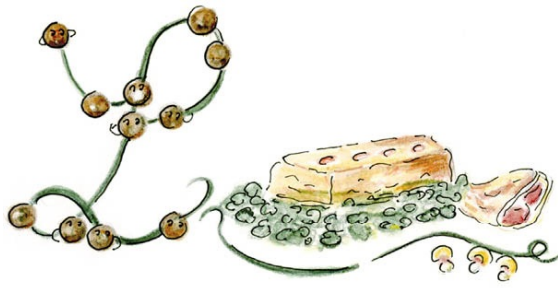
Mixer les lentilles bien égouttées avec la carotte et l'oignon, et incorporer les feuilles de gélatine essorées à la purée bien chaude. Mélanger et laisser tiédir.

Fouetter la crème en chantilly et l'incorporer à la purée tiède. Saler et poivrer.

Chemiser un moule à cake avec une feuille de papier sulfurisé.

Monter la terrine en alternant un lit de poireaux, un peu de crème de lentilles, quelques lamelles de saumon fumé, et en terminant par les poireaux. Rabattre le papier sulfurisé par-dessus, puis placer au réfrigérateur pendant au moins 4 h.

Laver le cresson et l'essorer. Préparer la vinaigrette avec le vinaigre de xérès et les deux huiles. Trancher la terrine à l'aide d'un couteau électrique et disposer une tranche dans chaque assiette. Répartir le cresson et arroser de vinaigrette.



# Houmous de haricots blancs

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min + réfrigération 2 h

Cuisson : 40 min

- 500 g de haricots blancs écosés
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 2 cs d'huile de sésame
- 1 cs d'huile de colza
- 1 cs de fromage blanc
- sel, poivre

Plonger les haricots dans une grande quantité d'eau bouillante additionnée d'un oignon et d'une gousse d'ail et faire cuire environ 40 min.

Les égoutter puis les mixer.

Ajouter un jus de citron, la deuxième gousse d'ail hachée, saler et poivrer. Incorporer l'huile de sésame et de colza, le fromage blanc, mélanger et placer au réfrigérateur pendant au moins 2 h.

Servir à l'apéritif avec des tortillas ou du pain de campagne grillé.



# Salade de lentilles corail et quinoa

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

- 100 g de lentilles corail
- 100 g de quinoa
- ½ fenouil
- 1 citron
- 3 cs d'huile d'olive
- tomates confites
- sel, poivre

Rincer les lentilles et le quinoa puis les déposer dans une casserole. Recouvrir d'eau (environ deux fois le volume de lentilles et quinoa) puis faire cuire tout doucement pendant environ 20 min. Laisser reposer à couvert pendant 5 min.

Éplucher le fenouil, le laver et émincer finement le bulbe. Ciseler le plumet.

Couper le citron en deux, presser une moitié et verser le jus dans un saladier. Délayer avec le sel et le poivre et émulsionner avec l'huile. Ajouter les lentilles et le quinoa encore chauds, puis incorporer le fenouil émincé et le plumet ciselé. Ajouter les tomates coupées en petits dés, mélanger et servir.



# *Poissons, œufs et viandes*

## **Hachis Parmentier à la purée de cocos**

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h

- 1 branche de thym
- 500 g de cocos de Paimpol écosés
- 2 pommes de terre
- 50 g de crème liquide
- 3 cs d'huile d'olive
- 1 biscotte
- ½ verre de lait
- 1 oignon
- 10 g de beurre
- 400 g de bœuf haché
- 1 œuf
- muscade
- sel, poivre

Porter une grande quantité d'eau à ébullition. Ajouter le thym puis et y plonger les cocos et les pommes de terre pelées et lavées. Faire cuire environ 30 min à petits bouillons. Faire tiédir la crème. Égoutter les légumes puis les écraser au presse-purée en incorporant progressivement une cuillère à soupe d'huile et la crème. Saler et poivrer.

Faire tremper la biscotte dans le lait. Éplucher l'oignon, l'émincer et le faire revenir dans le reste d'huile d'olive et le beurre. Ajouter la viande hachée et laisser cuire environ 5 min. Incorporer l'œuf entier, la biscotte et une pointe de muscade et poursuivre la cuisson 5 min.

Préchauffer le four à 180°C. Répartir la viande dans un plat à four et recouvrir de purée. Enfourner pour une vingtaine de minutes.

### Astuce

Ce hachis Parmentier peut se préparer avec un reste de pot-au-feu, de rôti de porc, ou de bœuf carottes





# Soufflé de pois cassés

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min + trempage 2 h

Cuisson : 1 h 30

- 200 g de pois cassés
- 2 poireaux
- thym
- 1 petite courgette
- 2 cs de crème
- 75 g de jambon (facultatif)
- 50 g de gruyère
- 4 œufs
- sel, poivre

Faire tremper les pois cassés dans l'eau froide. Égoutter. Éplucher et laver les poireaux puis les couper en tronçons. Les déposer dans une casserole avec les pois cassés et le thym et faire cuire environ 45 min. Ajouter la courgette rincée et coupée en cubes et poursuivre la cuisson 15 min.

Égoutter et réduire les légumes en purée épaisse.

Ajouter la crème, le jambon grossièrement haché et le fromage. Séparer les jaunes des blancs d'œuf puis incorporer les jaunes à la purée. Saler et poivrer.

Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement au reste de la préparation.

Verser dans un moule à soufflé et faire cuire 30 à 35 min à four chaud, en contrôlant la cuisson.



# Gratin de saumon aux haricots blancs

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 45 min

- 1,5 kg de cocos de Paimpol
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 10 cl de crème liquide
- 50 g de beurre
- 1 poireau
- 1 cs d'huile d'olive
- 4 pavés de saumon
- sel, poivre

Écosser les haricots. Les plonger dans une grande quantité d'eau salée, avec l'oignon et le bouquet garni.

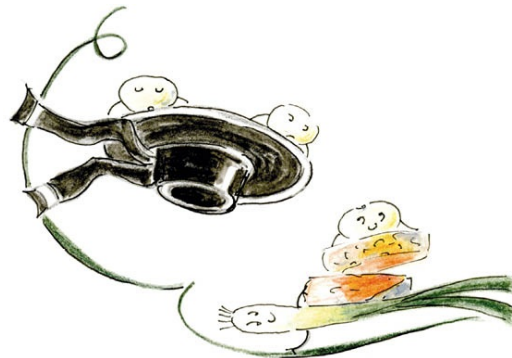
Faire cuire environ 30 min. Les égoutter, ôter le bouquet garni et passer les haricots au moulin à légumes, en incorporant la crème et environ 40 g de beurre. Saler et poivrer.

Éplucher le poireau, le laver et le tailler en julienne. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir la julienne de poireau. Beurrer un plat à gratin et y répartir le saumon détaillé en lanières. Saler, poivrer, ajouter les poireaux puis recouvrir de la purée de cocos.

Enfourner et laisser cuire environ 15 min.

## Variante

Vous pouvez répartir les haricots blancs sur le gratin sans les réduire en purée.



# Saint-Jacques et purée de pois chiches aux agrumes

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h 10

- 2 clémentines
- 1 citron
- 1 boîte de pois chiches
- 2 cs de crème
- 5 cs d'huile d'olive
- 12 noix de Saint-Jacques
- une poignée de mesclun
- sel, poivre

Laver une clémentine et le citron, les sécher, prélever leur zeste et les hacher.

Verser les pois chiches dans une casserole, ajouter le jus de la clémentine et faire chauffer.

Égoutter les pois chiches (conserver un peu de jus de cuisson) et les passer au moulin à légumes, en incorporant les zestes de citron et de clémentine hachés, la crème, une cuillère d'huile d'olive et un peu de jus de cuisson, saler et poivrer.

Éponger les noix de Saint-Jacques et les assaisonner. Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle et y saisir les noix pendant une minute de chaque côté. Réserver au chaud.

Déglacer le jus de cuisson avec le jus de la deuxième clémentine, donner un bouillon et ôter la poêle du feu.

Rincer et essorer le mesclun et préparer la vinaigrette avec une cuillère à soupe de jus de citron et le reste d'huile d'olive.

Disposer un peu de mesclun dans chaque assiette et arroser de vinaigrette. Disposer les Saint-Jacques et ajouter des petites quenelles de purée de pois chiches.



# Poulet aux lentilles et lait de coco

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 45 min

- 1 carotte
- 250 g de lentilles
- 2 oignons
- 4 blancs de poulet
- 20 g de beurre
- 1 cs d'huile
- 2 cc de graines de coriandre
- 2 cc de curcuma
- 20 cl de lait de coco
- coriandre fraîche
- sel, poivre

Peler la carotte, la laver et la couper en rondelles.

La déposer avec les lentilles dans une casserole, recouvrir d'eau et laisser mijoter environ 30 min (les lentilles doivent être encore fermes).

Éplucher les oignons et les émincer. Couper les blancs de poulet en lanières. Faire chauffer le beurre et l'huile dans une sauteuse et y faire suer les oignons. Ajouter les lanières de poulet, les graines de coriandre écrasées et le curcuma, et les faire dorer sur toutes leurs faces.

Incorporer les lentilles égouttées et le lait de coco. Saler, poivrer, mélanger, baisser le feu et laisser cuire à feu doux environ 10 min en remuant.

Parsemer de coriandre fraîche juste avant de servir.



# Flageolets à la saucisse fumée

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 40 min

- 1 échalote
- 1 carotte
- 1 bulbe de fenouil
- 1 noisette de beurre
- 2 cs d'huile
- 2 gousses d'ail
- 2 saucisses fumées
- 1 boîte de flageolets
- thym
- sel, poivre

Peler l'échalote et l'émincer finement. Éplucher la carotte, la peler et la couper en rondelles. Ôter la base et les parties dures du fenouil et le tailler en julienne.

Faire chauffer le beurre et l'huile dans une sauteuse et y faire suer l'échalote émincée. Ajouter les légumes et l'ail en chemise et laisser cuire 15 min à feu doux.

Pendant ce temps, plonger les saucisses fumées dans une grande quantité d'eau bouillante et laisser frémir 15 min. Égoutter et les couper en rondelles.

Égoutter les flageolets et les incorporer dans la sauteuse avec les rondelles de saucisse. Saler, poivrer, parsemer de thym, mélanger et laisser cuire encore 10 min à feu doux.



# Mijoté de sot-l'y-laisse aux haricots blancs

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h 30

- 500 g de cocos frais écosés
- 3 branches de thym
- 3 petites carottes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 petit morceau de céleri branche
- 10 g de beurre
- 2 cs d'huile
- 500 g de sot-l'y-laisse de dinde
- 1 petite tranche de poitrine fumée
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 1 cc de concentré de tomate
- 50 g de chapelure
- sel, poivre

Déposer les cocos et une branche de thym dans une casserole. Recouvrir largement d'eau, porter à ébullition et laisser mijoter environ 30 min.

Éplucher les carottes, les oignons et l'ail, et les émincer. Laver le morceau de céleri et le couper en dés. Faire chauffer le beurre et l'huile dans une sauteuse et y faire revenir les oignons. Ajouter la viande et la poitrine fumée coupée en dés et faire dorer quelques instants en remuant. Ajouter les carottes, le céleri et l'ail, le reste de thym, saler modérément, poivrer et mélanger.

Délayer la tablette de bouillon et le concentré de tomate dans environ 20 cl d'eau. Verser le tout dans la sauteuse, baisser le feu et laisser mijoter 15 min.

Incorporer les haricots cuits et un peu d'eau de cuisson et laisser cuire encore 30 min à feu doux.

Transférer dans un plat à gratin, saupoudrer de chapelure et faire gratiner 15 min à four chaud.



# Gratin de flétan aux lentilles

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

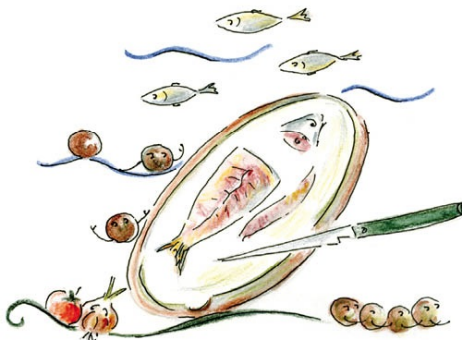
Cuisson : 50 min

- 250 g de lentilles
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 600 g de filets de cabillaud
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 tomate
- 10 cl de crème liquide
- sel, poivre

Verser les lentilles dans une casserole, ajouter l'oignon et l'ail pelés, recouvrir d'eau et laisser cuire environ 30 min.

Déposer les filets de poisson dans un plat à four, saler, poivrer, verser un filet d'huile et faire cuire 5 min à 180°C. Laisser tiédir puis effiloche le poisson et ajouter la tomate pelée et coupée en petits dés.

Recouvrir avec les lentilles, arroser de crème, saler, poivrer et remettre au four pour 15 min environ.





# Tajine de poulet aux pois chiches et potiron

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min + trempage 12 h

Cuisson : 2 h 15

- 150 g de pois chiches
- 2 cc de cumin
- 1 oignon
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 poulet coupé en morceaux
- 1 petit morceau de gingembre
- 1 cc de safran
- 1 tranche de potiron d'environ 600 g
- 20 g de beurre
- 1 cs de miel
- quelques dattes (facultatif)
- coriandre fraîche
- sel, poivre

La veille, faire tremper les pois chiches dans de l'eau fraîche. Les rincer et les déposer dans une casserole. Recouvrir d'eau, ajouter une cuillère à café de cumin, porter à ébullition puis laisser cuire environ une heure à feu doux.

Peler l'oignon et l'émincer. Verser l'huile dans une cocotte et y faire revenir l'oignon. Ajouter les morceaux de poulet et les faire dorer de tous les côtés.

Ajouter le gingembre pelé et râpé, le safran et le reste de cumin, les pois chiches égouttés, verser environ 40 cl d'eau et laisser mijoter 30 min.

Pendant ce temps, peler le morceau de potiron et le détailler en gros dés. Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter les dés de potiron et le miel et laisser cuire environ 15 min à couvert et à feu doux. Les incorporer dans la cocotte avec les dattes dénoyautées et coupées en deux, saler, poivrer et poursuivre la cuisson 30 min à feu très doux.

Parsemer de coriandre fraîche avant de servir.





# Tajine aux fèves et aux artichauts

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h 10

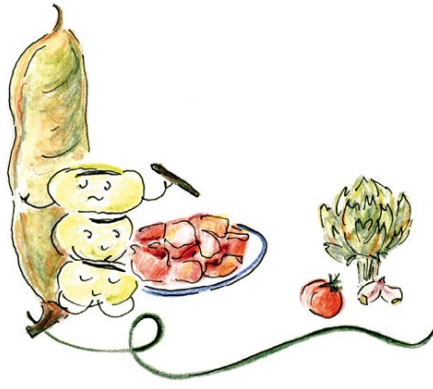
- 300 g d'épaule d'agneau désossée
- 300 g d'épaule de veau
- 2 beaux oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 carottes
- 2 tomates
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 cc de gingembre en poudre
- 2 cc de curcuma
- 1 cc de cumin
- 10 graines de coriandre
- 1 bâton de cannelle
- 400 g de fonds d'artichaut
- 1 citron
- 200 g de fèves surgelées
- sel, poivre

Couper la viande en gros morceaux. Peler les oignons et les gousses d'ail et les émincer. Éplucher les carottes, les laver et les couper en rondelles. Peler les tomates et les couper en quatre.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire suer les oignons. Ajouter les morceaux d'agneau et de veau et les faire colorer de tous les côtés. Saupoudrer de gingembre, de curcuma et de cumin, et bien mélanger. Ajouter les carottes, les tomates, les graines de coriandre écrasées, le bâton de cannelle et l'ail, arroser d'eau et couvrir. Laisser mijoter 30 min.

Pendant ce temps, plonger les fonds d'artichaut dans une grande quantité d'eau bouillante citronnée et laisser cuire 10 min. Égoutter et couper les fonds d'artichaut en deux puis les incorporer dans la cocotte. Poursuivre la cuisson 20 min.

Plonger les fèves dans de l'eau bouillante salée et les cuire le temps indiqué sur l'emballage. Les égoutter puis les incorporer à la viande et aux légumes. Saler, poivrer, et laisser cuire encore 10 min avant de servir.



# Fèves au chorizo

Pour 4 personnes

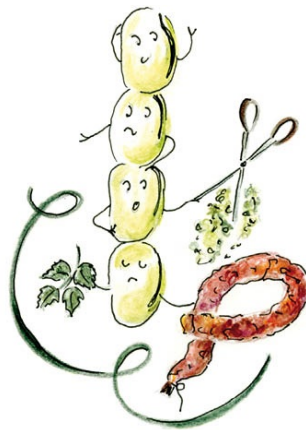
Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

- 600 g de fèves surgelées
- 1 oignon
- 1 cs d'huile d'olive
- 150 g de chorizo
- persil plat
- menthe fraîche (facultatif)
- sel, poivre

Plonger les fèves dans une grande quantité d'eau bouillante salée et laisser cuire 2 min. Égoutter puis laisser tiédir les fèves avant de les peler.

Éplucher l'oignon et l'émincer finement. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire suer l'oignon. Ajouter le chorizo coupé en morceaux, les fèves et un peu d'eau, saler, poivrer puis laisser mijoter 10 min en remuant de temps en temps (ajouter un peu d'eau en cours de cuisson si besoin). Parsemer de persil et de menthe ciselés et servir.



# Galette de pois chiches au saumon et tofu

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min + trempage 12 h

Cuisson : 1 h 15

- 50 g de pois chiches
- 1 pavé de saumon d'environ 150 g
- 100 g de tofu
- 1 jaune d'œuf
- persil, coriandre fraîche
- 1 cc de graines de coriandre
- 5 cs d'huile
- 1 citron
- 1 cs de crème
- sel, poivre

Faire tremper les pois chiches pendant environ 12 h puis les rincer et les faire cuire pendant 1 h à 1 h 15.

Faire cuire le poisson à la vapeur puis ôter les arêtes et l'écraser à la fourchette avec les pois chiches égouttés. Incorporer le tofu émietté, le jaune d'œuf, le persil, la moitié de la coriandre ciselée et les graines de coriandre écrasées.

Saler, poivrer, ajouter un filet d'huile, deux cuillères de jus de citron et la crème, et mélanger.

Façonner huit boulettes puis les aplatir pour former des galettes.

Faire chauffer le reste d'huile dans une poêle et y faire cuire les galettes quelques minutes en les retournant, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Arroser d'un peu de jus de citron, parsemer du reste de coriandre et déguster avec une salade verte.



# Chili con carne bœuf et agneau

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h environ

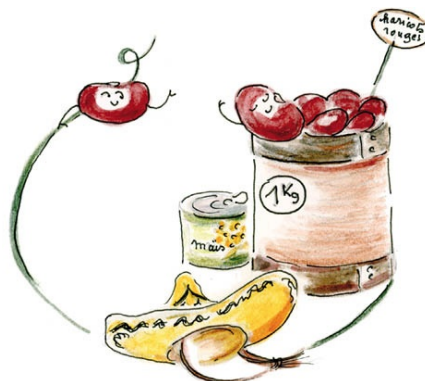
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 carottes
- 2 cs d'huile
- 10 g de beurre
- 1 cc de cumin
- 1 cc de piment en poudre
- 400 g de bœuf haché
- 200 g d'épaule d'agneau hachée
- 2 tomates
- 1 tablette de bouillon de bœuf ou de volaille
- 1 cs de concentré de tomate
- 1 grande boîte de haricots rouges
- 1 petite boîte de maïs
- sel, poivre

Peler les oignons et les gousses d'ail et les émincer. Éplucher les carottes, les laver et les couper en rondelles.

Faire chauffer l'huile et le beurre dans une sauteuse et ajouter les oignons, le cumin et le piment. Ajouter la viande, l'ail et les rondelles de carottes, et faire revenir quelques instants.

Peler les tomates, les couper en dés et les ajouter dans la sauteuse. Émietter la tablette de bouillon au-dessus de la sauteuse, ajouter le concentré de tomate et un verre d'eau. Saler, poivrer et laisser mijoter environ 30 min.

Incorporer les haricots rouges et le maïs égoutté, mélanger et laisser cuire encore 30 min à feu doux.



# Riz au porc et haricots rouges

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

- 1 tranche de poitrine fumée
- 2 oignons
- 4 tomates
- 2 cs d'huile
- 150 g de riz
- 1 branche de thym
- 1 boîte de haricots rouges
- 150 g de jambon
- 2 cs de crème
- sel, poivre

Couper la poitrine fumée en petits dés et les faire revenir à sec dans une poêle anti-adhésive. Les égoutter sur du papier absorbant.

Peler et émincer les oignons. Plonger les tomates quelques secondes dans de l'eau bouillante, les peler et les couper en morceaux. Verser l'huile dans la poêle et y faire revenir les oignons émincés. Ajouter le riz en pluie et bien mélanger. Incorporer les tomates, les lardons et environ deux fois le volume de riz en eau. Ajouter le thym, saler, poivrer et laisser mijoter environ 10 min, jusqu'à ce que le riz soit cuit.

Égoutter les haricots rouges et les incorporer dans la poêle, avec le jambon coupé en dés. Saler, poivrer, mélanger et laisser mijoter encore 5 min, incorporer la crème, bien mélanger, laisser cuire encore quelques instants et servir.





# Saucisses aux lentilles revisitées

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 50 min

- 250 g de lentilles
- 1 oignon
- 1 clou de girofle
- 1 carotte
- 1 saucisse fumée
- 1 feuille de laurier
- 3 branches de thym
- 400 g de sot-l'y-laisse de dinde ou râble de lapin
- 1 cs d'huile
- sel, poivre

Rincer les lentilles et les verser dans une poêle profonde ou une marmite.

Peler l'oignon, le couper en deux et le piquer avec le clou de girofle. Peler la carotte, la laver et la couper en rondelles. Les ajouter, avec l'oignon et la saucisse fumée, dans la marmite.

Recouvrir d'eau froide, ajouter le laurier et le thym et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter tout doucement pendant environ 30 min.

Faire chauffer l'huile dans une petite poêle et y faire dorer les sot-l'y-laisse de chaque côté puis les incorporer aux lentilles. Saler, poivrer et poursuivre la cuisson, toujours à feu doux, pendant environ 15 min. Ôter le laurier avant de servir.

## Variante

Vous pouvez ajouter un boudin blanc en fin de cuisson.



# Chili à la banane

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 55 min

- 1 banane plantain
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 tomates
- 2 cs d'huile
- 500 g de bœuf haché
- 1 cc de piment en poudre
- 1 grosse boîte de haricots rouges
- sel, poivre

Faire cuire la banane à l'eau salée pendant environ 20 min. Laisser tiédir puis la peler et la couper en rondelles.

Peler et émincer les oignons et l'ail. Plonger les tomates dans de l'eau frémissante, rafraîchir puis les peler et les couper en petits dés.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire suer l'oignon émincé. Ajouter la viande, la saisir quelques instants puis incorporer les morceaux de tomates et le piment. Saler, poivrer et laisser mijoter 20 min. Ajouter les rondelles de banane et les haricots, puis poursuivre la cuisson encore 10 min.

## Variante

Si vous ne disposez pas de banane plantain, remplacez-la par une banane ordinaire (ne la faites pas bouillir).



# Parmentier aux pois cassés

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min + trempage 2 h

Cuisson : 2 h

- 100 g de pois cassés
- 2 pommes de terre
- 40 g de beurre
- 2 cs de crème liquide
- 1 oignon
- 1 cs d'huile d'olive
- 500 g de restes de pot-au-feu
- (+ bouillon)
- thym
- chapelure
- sel, poivre

Faire tremper les pois cassés et les rincer. Les faire cuire à l'eau pendant environ une heure. Cuire les pommes de terre à l'eau salée.

Réduire les pois cassés et les pommes de terre en purée, en y incorporant 20 g de beurre fondu et la crème liquide.

Peler et émincer l'oignon puis le faire revenir dans l'huile d'olive. Ajouter la viande hachée ou effilochée et le thym, arroser d'un peu de bouillon, saler, poivrer, et laisser mijoter 10 min.

Beurrer un plat à gratin puis disposer la viande. Recouvrir de purée, saupoudrer de chapelure et de noisettes de beurre et enfourner pour environ 20 min.



# Agneau et lentilles aux dattes

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 45 min

- 1 oignon
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 10 g de beurre
- 1 cs d'huile
- 1 cc de cumin
- 1 cc de curcuma
- 200 g de lentilles vertes
- une dizaine de dattes
- 4 tranches de gigot ou de selle d'agneau
- sel, poivre

Éplucher l'oignon et le morceau de gingembre et les émincer. Faire chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte et y faire suer l'oignon. Ajouter le gingembre, le cumin et le curcuma et laisser cuire une minute en remuant sans cesse.

Verser les lentilles, bien mélanger puis mouiller avec environ quatre fois le volume de lentilles en eau froide (ou suivre les indications portées sur l'emballage). Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter environ 30 min, jusqu'à ce que les lentilles soient presque cuites.

Ajouter les dattes coupées en dés, saler, poivrer et laisser mijoter encore 5 à 10 min.

Pendant ce temps, assaisonner les morceaux d'agneau et les faire cuire à four chaud ou sur un gril.

Servir les tranches de gigot accompagnées des lentilles.



# Lendemain de pintade

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 40 min

- 2 oignons
- 2 carottes
- 400 g de potiron
- 1 courgette
- un reste de pintade rôtie d'environ 400 g
- 10 g de beurre
- + 10 g pour le plat
- 1 cs d'huile
- 50 g de lardons
- 1 branche de thym
- ½ tablette de bouillon de légumes
- 1 boîte de haricots blancs au naturel
- 3 cs de crème liquide
- sel, poivre

Peler les oignons et les émincer. Éplucher les carottes, les laver puis les couper en rondelles. Peler le morceau de potiron, le rincer rapidement et le détailler en dés. Laver la courgette et la détailler en cubes.

Effiloche la volaille.

Faire chauffer le beurre et l'huile dans une sauteuse et y faire suer les oignons émincés et les lardons. Ajouter les carottes et le potiron, et laisser cuire 2 min.

Ajouter les morceaux de pintade et le thym. Délayer la demi-tablette de bouillon dans un verre d'eau frémissante, verser dans la sauteuse, saler, poivrer et laisser mijoter 20 min. Ajouter la pintade, bien mélanger et poursuivre la cuisson 5 min. Verser le tout dans un plat à four légèrement beurré.

Égoutter les haricots et les disposer sur la viande. Napper de crème, puis enfourner pour 10 min environ à four moyen (th. 5/6).



# Couscous au poisson et haricots blancs

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 20 min + trempage 12 h

Cuisson : 1 h 10

- 100 g de haricots blancs
- 2 oignons
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 branche de céleri
- 3 tomates
- 1 cs de concentré de tomate
- 1 tablette de bouillon
- ras el hanout
- 4 petits navets
- 200 g de haricots verts
- 2 courgettes
- 50 g de fèves écosées et pelées
- 4 pavés de mérrou
- 250 g de semoule de couscous
- sel, poivre

Faire tremper les haricots dans l'eau froide. Les rincer et les égoutter.

Peler les oignons et les émincer. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et y faire revenir les oignons. Laver et couper le céleri en tronçons. Ajouter les tomates pelées et coupées en quartiers et le concentré de tomate.

Verser environ 1,5 l d'eau puis ajouter la tablette de bouillon et le ras el hanout. Laisser cuire environ 30 min.

Éplucher les navets, les haricots et les courgettes et les laver. Couper les navets en quatre et les courgettes en tronçons, et les ajouter dans la cocotte. Plonger les haricots verts dans une grande quantité d'eau bouillante salée et laisser cuire 20 min. Égoutter puis les incorporer dans la cocotte avec les fèves et les courgettes et laisser cuire encore 5 min.

Ajouter les pavés de mérrou et poursuivre la cuisson 5 min environ, jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

Préparer la semoule selon les indications portées sur l'emballage. La déposer sur un grand plat, disposer le poisson, les légumes, et leur jus par-dessus.

## Variante

Vous pouvez remplacer le mérrou par des darnes de lieu.



# Accompagnements

## Boulettes de lentilles

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

- 200 g de lentilles corail
- 60 g de semoule
- 1 oignon
- 4 cs d'huile
- 1 cs de concentré de tomate
- 1 cc de cumin
- sel, poivre

Laver les lentilles corail, les déposer dans une casserole, recouvrir d'eau et porter à ébullition. Laisser mijoter environ 15 min, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.

Verser la semoule dans un bol, recouvrir avec le même volume d'eau bouillante salée et laisser gonfler environ 5 min. Égrener à la fourchette.

Peler et émincer l'oignon puis le faire revenir dans un filet d'huile. Mixer grossièrement avec les lentilles égouttées, la semoule, le concentré de tomate et le cumin, saler, poivrer, et mélanger encore.

Façonner des boulettes. Faire chauffer le reste d'huile dans une poêle et y faire dorer les boulettes quelques minutes.





# Pois chiches aux épinards

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 20 min + trempage 12 h

Cuisson : 1 h 10

- 200 g de pois chiches
- 1 oignon
- 2 tomates
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 500 g d'épinards
- 20 g de beurre
- 2 cs de crème liquide
- sel, poivre

Faire tremper les pois chiches pendant environ 12 h, les rincer et les faire cuire à l'eau pendant 45 min.

Éplucher l'oignon et l'émincer. Plonger les tomates dans de l'eau bouillante, les peler et les couper en petits dés. Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle et y faire suer l'oignon. Ajouter les tomates et l'ail émincé, et laisser mijoter 15 min.

Trier et laver les épinards. Faire chauffer le beurre et le reste d'huile dans une autre poêle et y faire « tomber » les épinards. Les incorporer aux tomates, ajouter les pois chiches et la crème, saler, poivrer, bien mélanger et laisser cuire encore 10 min.



# Riz aux fèves

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

- 200 g de fèves surgelées pelées
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cs d'huile d'olive
- 200 g de riz
- 1 cc de coriandre en graines
- 2 cs de crème
- sel, poivre

Plonger les fèves dans l'eau bouillante et laisser cuire le temps indiqué sur l'emballage. Égoutter.

Peler l'oignon et les gousses d'ail. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire suer l'oignon émincé. Ajouter le riz, l'ail émincé, les graines de coriandre concassées et laisser cuire 2 min en remuant sans cesse. Verser environ une fois et demie le volume de riz en eau, saler, poivrer, réduire le feu et laisser cuire 15 min à feu doux.

Incorporer les fèves et laisser cuire encore 3 min. Ajouter la crème, mélanger et servir.



# Ragoût de haricots noirs

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min + trempage 12 h

Cuisson : 1 h 20

- 250 g de haricots noirs
- 1 cc de cumin
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 poireau
- 1 cs d'huile
- 1 petit piment
- 1 orange
- sel, poivre

Faire tremper les haricots noirs pendant environ 12 h dans de l'eau froide.

Égoutter et faire cuire à l'eau salée additionnée du cumin pendant environ une heure, jusqu'à ce que les haricots soient presque cuits.

Peler l'oignon et les gousses d'ail et les émincer finement. Éplucher le poireau, le laver et le tailler en julienne.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire suer l'oignon et le poireau. Ajouter le piment coupé en petits dés, l'ail et les haricots égouttés (garder l'eau de cuisson). Prélever le zeste de l'orange, le hacher et l'ajouter dans la cocotte avec le jus de l'orange et un peu d'eau de cuisson, saler, poivrer et laisser mijoter environ 20 min.

## Variante

Vous pouvez réaliser cette recette avec des haricots rouges.



# Risotto aux fèves et légumes de printemps

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

- 150 g de petits pois
- 150 g de fèves écosées
- 6 asperges vertes
- 2 tomates
- 2 carottes
- 2 petites courgettes
- 2 oignons
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 40 g de beurre
- 2 cs d'huile d'olive
- 250 g de riz à risotto
- ½ verre de vin blanc sec
- 50 g de parmesan
- sel, poivre

Écosser les petits pois et les plonger 5 min dans de l'eau bouillante salée. Égoutter. Procéder de la même façon avec les fèves puis les peler.

Éplucher les asperges, les faire cuire quelques minutes à l'eau bouillante salée puis les égoutter.

Plonger les tomates quelques secondes dans de l'eau bouillante, puis les peler et les couper en quartiers. Laver les carottes et les courgettes et les couper en dés. Éplucher les oignons et les émincer.

Diluer la tablette de bouillon dans environ un litre d'eau frémissante. Faire chauffer 20 g de beurre et l'huile dans une sauteuse et y faire suer les oignons. Ajouter les dés de courgette et de carotte puis verser le riz en pluie et remuer.

Ajouter le vin blanc et le laisser s'évaporer. Mouiller avec un peu de bouillon très chaud. Incorporer les tomates, les petits pois et les asperges coupées en morceaux, saler, poivrer puis laisser cuire 18 à 20 min en arrosant régulièrement avec le bouillon.

Incorporer les fèves et poursuivre la cuisson quelques instants. Incorporer le reste de beurre coupé en dés et le parmesan râpé. Servir aussitôt.



# Mousseline de haricots blancs et courgettes

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

- 1 grosse boîte de haricots blancs au naturel
- 2 courgettes
- 1 gousse d'ail
- 1 cs d'huile d'olive
- 5 cl de crème liquide
- sel, poivre

Verser les haricots dans une casserole et faire chauffer.

Rincer les courgettes après avoir ôté leurs pédoncules, puis les couper en rondelles. Faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.

Placer les courgettes dans un bol mixeur, ajouter l'ail pelé et émincé et les haricots égouttés (garder le jus de cuisson). Saler, poivrer, incorporer l'huile d'olive et la crème. Ajouter un peu de jus de cuisson si la purée semble trop épaisse.

Servir en accompagnement d'un poisson ou d'une viande rôtie.



# Mousse de pois cassés au cumin

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min + trempage 2 h

Cuisson : 1 h

- 350 g de pois cassés
- 1 oignon
- 2 clous de girofle
- 1 petit morceau de poitrine fumée
- 1 branche de thym
- persil
- 2 œufs
- 20 g de beurre
- 1 pincée de muscade
- 2 cs de crème
- sel, poivre

Faire tremper les pois cassés dans l'eau fraîche, les rincer et les égoutter. Les déposer dans une cocotte avec l'oignon piqué des clous de girofle, la poitrine fumée, le thym et le persil. Recouvrir d'eau froide et faire cuire doucement pendant une heure environ.

Retirer les herbes, la poitrine fumée et l'oignon et passer les pois au mixeur.

Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Incorporer le jaune à la purée puis la muscade, le beurre, la crème et les blancs battus en neige ferme. Saler, poivrer et servir.



# Riz et lentilles corail

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

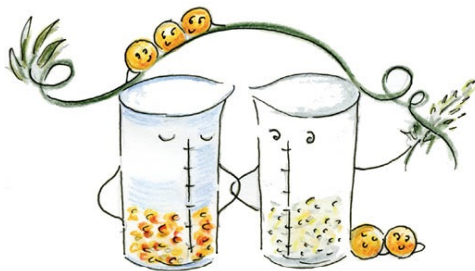
Cuisson : 30 min

- 120 g de lentilles corail
- 1 cc de curcuma
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 20 g de beurre
- 1 cs d'huile
- 120 g de riz
- 2 cc de cumin
- sel, poivre

Rincer les lentilles, les égoutter et les déposer dans une casserole. Recouvrir d'eau, ajouter le curcuma et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter environ 15 min.

Éplucher et émincer l'oignon et l'ail. Faire chauffer le beurre et l'huile dans une sauteuse et y faire suer l'oignon émincé en remuant. Ajouter le riz, l'ail et le cumin et laisser cuire 2 à 3 min en remuant.

Porter à ébullition environ 25 cl d'eau (deux fois le volume de riz). Verser sur le riz, mélanger et laisser cuire une dizaine de minutes, jusqu'à ce que le riz soit cuit. Incorporer les lentilles, mélanger, rectifier l'assaisonnement et servir.





# Curry de lentilles

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

- 2 oignons
- 1 petit morceau de gingembre
- 2 cs d'huile
- 2 cc de curry en poudre
- 2 carottes
- 2 tomates
- 250 g de lentilles
- 20 cl de lait de coco
- sel, poivre

Éplucher les oignons et le gingembre et les émincer.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire suer les oignons émincés avec le curry.

Éplucher les carottes, les laver et les couper en rondelles. Plonger les tomates dans de l'eau bouillante, les peler et les couper en dés. Les incorporer dans la sauteuse, avec les carottes et les lentilles.

Bien mélanger puis verser le lait de coco et un verre d'eau. Saler, poivrer, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter environ 30 min.



# Purée de haricots blancs express

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

- 1 grosse boîte de haricots blancs au naturel
- 4 gousses d'ail
- 1 cc de cumin
- 1 cc de paprika
- 1 carré frais
- 5 cl de crème liquide
- sel, poivre

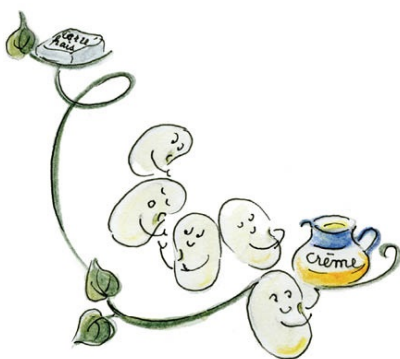
Verser les haricots sans les égoutter dans une casserole et faire chauffer.

Pendant ce temps, porter de l'eau à ébullition dans une casserole et y jeter les gousses d'ail pelées. Laisser reprendre l'ébullition puis renouveler l'opération une ou deux fois.

Placer les haricots et les gousses d'ail dans un bol mixeur. Ajouter un peu de jus de cuisson des haricots, le cumin et le paprika puis mixer pour obtenir une purée. Incorporer le carré frais et la crème et mixer à nouveau. Ajouter un peu de jus de cuisson selon la consistance désirée. Saler, poivrer et servir.

Variante

Après avoir blanchi les gousses d'ail une première fois dans de l'eau, vous pouvez les faire cuire dans un mélange d'eau et de lait.



# Dals au lait de coco

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min + trempage 12 h

Cuisson : 55 min

- 150 g de lentilles mungo ou urid dal (lentilles indiennes)
- 1 oignon
- 20 g de beurre
- 1 cs d'huile
- 2 cc de curry en poudre
- 150 g de lentilles corail
- 4 tomates
- 20 cl de lait de coco
- coriandre fraîche
- sel, poivre

Faire tremper les lentilles mungo dans de l'eau fraîche. Les rincer et les égoutter.

Éplucher l'oignon et l'émincer. Faire chauffer le beurre et l'huile dans une grande sauteuse. Y faire suer l'oignon. Ajouter le curry et laisser cuire quelques instants.

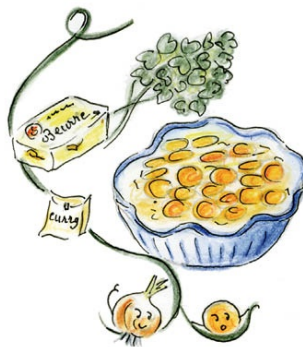
Incorporer les lentilles et les tomates coupées en morceaux. Recouvrir d'eau, porter à ébullition puis laisser mijoter à feu doux pendant environ 30 min.

Incorporer les lentilles corail et le lait de coco, saler, poivrer et poursuivre la cuisson pendant environ 20 min.

Parsemer de coriandre fraîche avant de servir.

## Astuce

Vous trouverez des lentilles mungo et autres légumineuses dans les épiceries exotiques. Vous pouvez les remplacer par des pois cassés ou des pois chiches.



# Pois cassés indiens aux légumes et curcuma

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min + trempage 12 h

Cuisson : 1 h

- 300 g de chana ou moong dal
- 300 g de chou-fleur
- 1 oignon
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche (facultatif)
- 1 cs d'huile
- 20 g de beurre
- 2 cc de curcuma
- 1 cc de cumin
- sel

Rincer les dals et les faire tremper dans de l'eau froide. Les rincer à nouveau et les égoutter.

Détacher les bouquets de chou-fleur et les rincer. Peler l'oignon et l'émincer.

Faire chauffer l'huile et le beurre dans une cocotte. Y faire suer l'oignon émincé avec le curcuma et le cumin puis laisser cuire une minute en remuant.

Incorporer les bouquets de chou-fleur et les dals bien égouttés puis recouvrir d'eau. Porter à ébullition, saler puis réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant environ une heure.

Parsemer de coriandre fraîche ciselée et servir.

## Variante

Vous pouvez remplacer les dals par des pois cassés.



# Pois cassés au gingembre

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min + trempage 2 h

Cuisson : 1 h

- 350 g de pois cassés
- 3 oignons
- 1 petit morceau de gingembre
- 2 cs d'huile
- coriandre fraîche
- sel, poivre

Faire tremper les pois cassés, puis les égoutter.

Éplucher les oignons et le morceau de gingembre et les émincer. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir les oignons et le gingembre.

Ajouter les pois cassés, bien mélanger et recouvrir d'eau. Porter à ébullition puis laisser mijoter 30 min. Saler, poivrer et poursuivre la cuisson encore 30 min, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Parsemer de coriandre fraîche et servir.



# Pois chiches au thé

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min + trempage 12 h

Cuisson : 1 h 15

- 250 g de pois chiches
- 2 sachets de thé noir
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais
- 2 cs d'huile
- 2 cc de garam masala
- 1 cc de curcuma
- sel

Rincer les pois chiches et les déposer dans un saladier.

Mettre les sachets de thé dans un bol et verser environ 50 cl d'eau frémissante. Laisser infuser puis verser le thé sur les pois chiches. Compléter avec de l'eau froide pour que les pois chiches soient totalement immergés et laisser tremper toute une nuit.

Verser les pois chiches et leur eau de trempage dans une marmite et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter environ une heure.

Éplucher les oignons, les gousses d'ail et le gingembre puis les émincer.

Verser l'huile dans une sauteuse ou une cocotte et faire chauffer. Ajouter les oignons, l'ail, le gingembre, le garam masala et le curcuma, et faire cuire à feu moyen pendant 5 min. Ajouter les pois chiches égouttés et un verre d'eau, saler et laisser mijoter 10 à 15 min avant de servir très chaud.



# Fèves à la menthe

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 50 min

- 800 g de fèves écosées
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 2 tomates
- 1 cc de cumin
- menthe fraîche
- sel, poivre

Plonger les fèves quelques minutes dans de l'eau bouillante, les égoutter puis les peler.

Verser l'huile d'olive dans une cocotte et y faire suer les petits oignons émincés. Ajouter les tomates pelées et concassées, saler, poivrer et faire cuire 20 min à feu doux.

Incorporer les fèves, le cumin et un petit verre d'eau puis laisser mijoter 30 min à feu doux, en remuant régulièrement (ajouter un peu d'eau si les fèves attachent au fond de la cocotte). Parsemer de menthe fraîche ciselée et servir.



# Ragoût de pois chiches et fruits secs

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

- 2 cs d'huile d'olive
- 2 oignons
- 2 tomates
- 1 grosse boîte de pois chiches
- 6 dattes
- 6 pruneaux ou abricots secs
- sel, poivre

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire revenir les oignons. Ajouter les tomates coupées en quartiers et laisser mijoter 15 min.

Incorporer les pois chiches égouttés et bien mélanger. Dénoyer les dattes et les pruneaux, les couper en dés et les incorporer aux pois chiches. Saler, poivrer, et laisser mijoter encore une dizaine de minutes.





# Tagliatelles aux fèves et brocolis

Pour 4 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

- 1 échalote
- 200 g de brocolis
- 200 g de fèves écossées
- 3 cs d'huile d'olive
- 300 g de tagliatelles fraîches
- quelques tomates confites
- sel, poivre

Éplucher l'échalote et l'émincer. Détacher les petits bouquets de brocolis, les rincer et les faire cuire environ 5 min à la vapeur ; ils doivent être cuits mais fermes.

Plonger les fèves quelques instants dans de l'eau bouillante salée puis égoutter.

Faire chauffer deux cuillères d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir l'échalote. Ajouter les brocolis et les fèves et laisser cuire une minute.

Faire cuire les tagliatelles à l'eau bouillante salée le temps indiqué sur l'emballage. Égoutter en gardant un peu d'eau de cuisson et les verser dans la sauteuse. Saler, poivrer, ajouter les tomates confites coupées en dés, arroser d'un filet d'huile et servir aussitôt.

## Variantes

Parsemez de ciboulette ciselée et de quelques copeaux de parmesan.

Remplacez les brocolis par une aubergine.



# Aubergines farcies aux pois chiches

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 50 min

- 4 aubergines
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 cs d'huile d'olive
- 2 tomates
- 2 branches de thym
- 80 g de boulgour
- 1 petite boîte de pois chiches
- 30 g de beurre
- 30 g de parmesan
- sel, poivre

Rincer les aubergines après avoir ôté leurs pédoncules, les couper en deux et prélever la chair en prenant soin de ne pas abîmer la peau. Détailler la chair en dés.

Peler les oignons et l'ail puis les émincer finement. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire suer les oignons. Ajouter la chair d'aubergine, les tomates pelées et concassées, l'ail et le thym effeuillé. Saler, poivrer et laisser cuire 15 min.

Faire cuire le boulgour 10 min à l'eau bouillante salée. Égoutter et l'ajouter dans la poêle, avec les pois chiches égouttés.

Beurrer un plat à four et y déposer les coques d'aubergine. Les remplir avec la préparation et parsemer de noisettes de beurre et de copeaux de parmesan. Verser un peu d'eau au fond du plat, enfourner et laisser cuire environ 20 min à 180°C.



# Lentilles corail au garam masala

Pour 4 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 20 min

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cs d'huile
- 1 cc de curcuma
- 1 cc de garam masala
- 200 g de lentilles corail
- coriandre fraîche
- sel

Peler et émincer l'oignon et la gousse d'ail. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire suer l'oignon. Ajouter le curcuma et le garam masala et laisser cuire une minute en remuant.

Incorporer les lentilles rincées et égouttées et l'ail, et bien mélanger. Recouvrir d'eau, saler et laisser cuire environ 15 min.

Parsemer de coriandre fraîche ciselée et servir.



# Curry de haricots rouges

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min + trempage 12 h

Cuisson : 1 h 30

- 250 g de haricots rouges
- 1 oignon
- 1 cs d'huile
- 1 cs de curry
- 1 boîte de haricots rouges
- 1 pomme
- 1 banane
- 10 cl lait de coco
- sel, poivre

Faire tremper les haricots dans l'eau froide pendant 12 h environ.

Les déposer dans une grande casserole, recouvrir largement d'eau froide (environ quatre fois le volume de haricots), porter à ébullition puis faire cuire doucement pendant une heure.

Éplucher l'oignon et l'émincer. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et ajouter l'oignon et le curry. Laisser cuire en remuant pendant 2 à 3 min.

Ajouter les haricots rouges, la pomme coupée en dés et la banane détaillée en rondelles. Verser le lait de coco, saler, poivrer, mélanger et laisser mijoter environ 30 min, jusqu'à ce que les haricots soient bien cuits et que la sauce soit onctueuse.



# Tajine de légumes et pois chiches

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 55 min

- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 4 tomates
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 2 navets
- 2 aubergines
- 2 courgettes
- 3 cs d'huile d'olive
- 50 cl de bouillon de volaille
- 1 cs de ras el hanout
- 1 boîte de pois chiches
- 1 bouquet de coriandre
- sel, poivre

Éplucher les oignons et les gousses d'ail puis les émincer. Plonger les tomates dans de l'eau bouillante pendant quelques secondes, les peler et les couper en quartiers.

Éplucher les légumes, les laver et les détailler en tronçons.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire revenir les oignons. Ajouter l'ail et les tomates puis laisser cuire 10 min.

Incorporer tous les légumes et arroser avec le bouillon. Saupoudrer de ras el hanout, saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter 30 min.

Égoutter les pois chiches puis les incorporer dans la cocotte. Laisser cuire encore 10 à 15 min.

Parsemer de pluches de coriandre et servir.



***Dans la même collection – Éditions Le Sureau***

*Agrumes, je vous aime...*

*Aubergines, je vous aime... de toutes façons*

*Carottes, je vous aime... de Québec à New Delhi*

*Champignons, je vous aime... sylvestres et cultivés*

*Cookies, je vous aime... à la folie !*

*Courgettes, je vous aime... de 83 façons !*

*Crevettes, je vous aime... roses, d'ici et d'ailleurs*

*Encornets, seiches, poulpes, et vos cousins, je vous aime... à bras-le-corps*

*Endives, je vous aime...*

*Fenouils, je vous aime...*

*Fleurs, je vous aime... de toutes les couleurs*

*Fruits de mer, je vous aime...*

*Fruits rouges, je vous aime...*

*Huîtres, je vous aime...*

*Légumes oubliés, je vous aime...*

*Légumes secs & légumineuses, je vous aime...*

*Mes choux, je vous aime...*

*Moules, je vous aime... même sans la frite*

*Pâtes, je vous aime... toutes !*

*Poireaux & Oignons, je vous aime... au fil des saisons*

*Poissons bleus, je vous aime...*

*Poissons, je vous aime... de l'étal à la casserole*

*Poissons, je vous aime... froidement*

*Poivrons, je vous aime... de l'entrée au dessert*

*Pommes de terre, je vous aime...*

*Pommes et poires, je vous aime...*

*Potirons et potimarrons, je vous aime...*

*Poulets, je vous aime... en blanc(s)*

*Riz, je vous aime... de toutes couleurs et origines*

*Saint-Jacques, je vous aime...*

*Salades, je vous aime...*

*Saumon, je vous aime... fumé, frais, cru, cuit, mi-cuit !*

*Soupes, je vous aime... originales et singulières*

*Tofu, je vous aime... et comment !*

*Tomates, je vous aime... dans tous vos états*

