



# *Les Légumineuses*

Benjamin TROUILLE

# Les Légumineuses

- **Les légumineuses** sont des graines séchées provenant de plantes à gousses. Elles sont riches en protéines végétales et en micronutriments comme le fer.
- Afin d'assimiler un maximum d'acides aminés essentiels contenus dans les protéines végétales, il est important d'associer les légumineuses avec une céréale (exemple, le couscous marocain). La proportion idéale est de 1/3 de légumineuses pour 2/3 de céréales.
- Attention, il est important de ne pas ajouter de sel dans l'eau de cuisson des légumineuses. En effet, cela durcit leur enveloppe.
- Quelques exemple de légumineuses :
  - Pois cassé
  - Lentilles (vertes du Puy, corail, béluga...)
  - Haricots (rouges, blancs, azukis...)
  - Pois chiches
  - Fèves

# Mayonnaise aux légumes secs

## Ingrédients :

- ✓ 150 g de haricots blancs
- ✓ 30 g d'échalotes
- ✓ 30 g de moutarde
- ✓ 75 g d'huile de colza ou autre huile
- ✓ 15 g de vinaigre
- ✓ Sel, Poivre
- ✓ Aromates divers

## Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans un robot et les mixer ensemble

# Terrine de lentilles corail et potimarron

## Ingrédients :

- ✓ 150 g de lentilles corail sèches
- ✓ 1 potimarron d'environ 700 g
- ✓ 4 g d'agar-agar
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ Sel, Poivre
- ✓ Epices de votre choix

## Préparation :

- Faire tremper les lentilles corail dans un volume d'eau durant 30 minutes. Les égoutter puis les rincer.
- Faire cuire les lentilles dans un petit volume d'eau jusqu'à obtention d'une purée.
- Ajouter l'agar-agar puis porter à ébullition.
- Ajouter les épices, l'ail, le sel et le poivre.
- En parallèle, découper, épépiner le potimarron et le faire cuire à la vapeur.
- Ajouter le potimarron cuit à la purée de lentilles et mixer le tout.
- Rectifier l'assaisonnement au besoin.
- Incorporer la préparation mixée dans un moule et placer au réfrigérateur durant 1 heure.
- Démouler puis servir.

## Infos nutrition :

- Servir avec une mayonnaise ou une sauce au fromage blanc aux herbes.
- Vous pouvez également servir la terrine avec du persil, riche en fer.

# Houmous

## Ingrédients :

- ✓ 250 g de pois chiches cuits
- ✓ 1 cuillère à soupe de tahin (purée de sésame blanc)
- ✓ Deux gousses d'ail
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ Le jus de 2 citrons
- ✓ 1 à 2 cuillères à soupe de cumin en poudre
- ✓ Sel, Poivre
- ✓ Eau

## Préparation :

Mixer tous les ingrédients et ajouter l'eau jusqu'à obtenir une texture homogène.  
(Attention, concernant le citron, l'ail et le cumin, les ajouter petit à petit à la préparation afin d'adapter la recette à votre convenance).

## Infos nutrition :

- Associé avec du pain, le houmous constitue une protéine végétale couvrant l'apport des acides aminés essentiels. Vous pouvez également le déguster avec des légumes ou d'autres céréales.

# Dhal de lentilles corail

## Ingrédients :

- ✓ 250 g de lentilles corail sèches
- ✓ 2 oignons
- ✓ 3 gousses d'ail
- ✓ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ Le jus d'un citron
- ✓ 1 cuillère à café de cumin en graines
- ✓ 2 cuillères à soupe de curry en poudre
- ✓ Sel, Poivre

## Préparation :

- Faire tremper les lentilles dans un volume d'eau durant 30 minutes.
- Préparer la base aromatique : émincer les oignons puis les ajouter dans un faitout. Ajouter les graines de cumin avec l'huile d'olive, l'ail et faire revenir le tout à couvert jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides. Ajouter le curry en poudre.
- Incorporer les lentilles rincées et égouttées à la préparation.
- Couvrir d'eau jusqu'à 5 mm au dessus des lentilles.
- Porter le tout à ébullition puis couvrir et baisser. (Remuer assez souvent au début).
- Laisser cuire 15 minutes.
- Après obtention d'une purée, ajouter le jus de citron.

## Infos nutrition :

- L'ajout du jus de citron dans le plat permet de mieux capter le fer contenu dans les lentilles et les légumineuses en général.
- Vous pouvez servir le dhal avec du riz et des légumes.

# Gâteau aux légumes secs

## Ingrédients :

- ✓ 240 g de légumes secs cuits
- ✓ 160 g de sucre roux
- ✓ 4 œufs
- ✓ 100 g de beurre
- ✓ 40 g de cacao pur

## Préparation :

- Egoutter et rincer les légumes secs
- Mixer les légumes secs avec le sucre
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs
- Incorporer les jaunes au mélange précédent avec le beurre fondu au préalable et le cacao
- Monter les blancs en neige et les ajouter à la pâte
- Mettre la pâte dans un moule anti-adhésif ou beurré et enfourner à 150°C pendant environ 20 min tout en surveillant