



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