

LES LÉGUMINEUSES

Carnet de recettes



FLORE 54 - 65 rue Léonard BOURCIER 54000 NANCY
EMAIL : rrflore54@wanadoo.fr SITE : <http://flore54.org>

Recettes

Mijoté de haricots et lentilles

Achetez plusieurs kilos ou sachets de haricots et de lentilles assortis (haricots de Lima, haricots pinto, pois chiches, haricots blancs, haricots rouges, haricots noirs, pois cassés, etc.) et mélangez les tous ensemble dans un grand bol. Puis utilisez notre recette pour ces haricots mélangés.

Ingrédients :

400 g d'un mélange de haricots secs et de lentilles (voir ci-dessus),
2 litres d'eau,
2 cuillères à soupe de miel,
1 cuillère à soupe de sel (moins si vous faites un régime pauvre en sel),
1 cuillère à soupe de poudre de chili,
1 cuillère à café de cumin moulu,
1 quart de cuillère à café de piment de Cayenne moulu.

Préparation :

1. Mettez tous les ingrédients dans une mijoteuse et trempez de 12 à 24 heures. Cela force les haricots à commencer à germer et perdre leurs composés qui causent la flatulence.
2. Après avoir trempé, activer la mijoteuse et faites cuire de 5 à 6 heures, jusqu'à ce que les haricots soient tendres.
3. Puisque l'évaporation d'eau varie énormément d'une mijoteuse à l'autre, si les haricots semblent secs après 2 ou 3 heures, ajoutez 1 ou 2 grands verres d'eau (de 25 cl). Si en revanche, les haricots semblent pâteux après 5 heures, ajoutez quelques cuillères à soupe d'oignons séchés pour éponger l'humidité excessive et faites cuire pendant encore 30 à 60 minutes.
4. Servez avec du riz brun, et recouvrez avec du salsa. Divisez en 12 portions pour ne pas surconsommer. Ce plat reste délicieux même réchauffé.

Recettes

Salade légère et acidulée de lentilles au poulet

Ingrédients : pour 4 personnes

240g de blanc de poulet cuits
300g de lentilles vertes du Puy
2 pommes Granny Smith
2 carottes
le jus d'1 citron vert
2 échalotes
2 cuillères à soupe d'huile de noix
2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès
2 branches de thym, 1 feuille de laurier, quelques feuilles de persil hachées
Sel, poivre

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

1. Rincez les lentilles et recouvrez-les d'un litre d'eau. Ajoutez le thym, le laurier et portez à ébullition. Laissez cuire à couvert durant 30 minutes à feu doux.
2. Effilochez le poulet avant de le disposer dans un plat creux.
3. Lavez, épluchez puis râpez les carottes finement. Lavez les pommes, coupez-les en quartiers avant de les émincer. Ajoutez-le tout au poulet et arrosez de jus de citron vert.
4. Préparez la vinaigrette dans un bol, en mélangeant le vinaigre à l'huile, les échalotes pelées et émincées ainsi que le persil haché. Salez et poivrez.
5. Egouttez les lentilles puis ajoutez-les au mélange de pommes, carottes et poulet. Versez enfin la vinaigrette avant de mélanger le tout et de décorer de quelques brins de persil. Vous pouvez servir cette salade légère tiède ou fraîche.

Recettes

Soupe de lentilles corail et carotte

Ingrédients : pour 4 personnes

4 belles carottes
160 g de lentilles corail
1 oignon
1 bouquet garni
Quelques feuilles de cerfeuil
1 tablette de bouillon de poule dégraissé
Sel, poivre, paprika doux

Préparation : 15 min

Cuisson : 40 min

1. Epluchez et coupez en rondelles ou en dés les carottes.
2. Pelez et ciselez l'oignon, faire le suer dans une cocotte à revêtement antiadhésif.
3. Versez 1 litre d'eau, placez-y le bouillon, les carottes, les lentilles et le bouquet garni.
4. Laissez mijoter environ 40 minutes (vous pouvez réduire le temps de cuisson grâce à une cocotte-minute).
5. A l'aide d'une écumoire, retirez le bouquet garni, puis quelques lentilles et carottes.
6. Mixez soigneusement le reste du potage, remplacez les lentilles et les carottes puis rectifiez au besoin l'assaisonnement.
7. Lors du service, parsemez la soupière ou les bols individuels de quelques feuilles de cerfeuil ciselées et saupoudrez de paprika.
8. Variante : pour une entrée protidique, vous pouvez ajouter en fin de cuisson un pavé de saumon coupé en dés.

Cette recette diététique et savoureuse a été conçue par Anaël Stolz, diététicienne-nutritionniste.