



Mon cahier de recettes

*Merveilleuses
légumineuses*

écocitoyennetés





Sommaire

● C'est quoi les légumineuses ?	page 3
Les pois chiches	page 4
Falafels	page 5
Pois chiche en ragoût	page 6
Houmous	page 7
Aubergines farcies	page 8
Bonbons piment	page 9
Chantilly à l'aquafaba	page 10
Les pois cassés	page 12
Tartinade de pois cassés façon Bissara	page 13
Velouté de pois cassés	page 14
Les fèves	page 16
Crème de fèves aux anchois	page 17
Fèves à la crème	page 18
Les haricots secs	page 20
Chili sin carne	page 21
Fondant chocolat haricots rouges	page 22
Les lentilles	page 24
Potée de lentilles	page 25
Dhal crémeux au lait de coco	page 26
Tartinade de lentilles corail	page 27

C'est quoi les légumineuses ?

Ce sont des plantes qui ont des superpouvoirs.

D'abord elles font un truc incroyable ! Elles captent l'azote de l'air, le stockent au niveau de leurs racines dans des petites boules blanches qui s'appellent des nodules ou des nodosités et elles le diffusent tout autour d'elles. Ça enrichit le sol et ça nourrit les autres plantes. Grâce aux cultures de légumineuses, les agriculteurs n'ont pas besoin de mettre de l'azote chimique dans leurs champs. C'est tout bénéfique pour eux, pour notre santé et pour celle de la terre. Certaines légumineuses (la luzerne, le trèfle, les féveroles, les pois...) sont cultivées pour nourrir les animaux de la ferme. Ça leur apporte la ration de protéines dont ils ont besoin.

En plus, elles sont riches en fibres, en énergie, en minéraux, en vitamines et en protéines végétales. C'est génial ! Comme il faut qu'on mange des protéines pour être musclé et en bonne santé et qu'on sait que manger de la viande tous les jours n'est ni bon pour notre santé ni pour notre planète, on peut les cuisiner à la place des protéines animales (viande, poisson, œuf...) pour varier les plaisirs, avoir une alimentation durable et faire des économies !

Comme les protéines végétales ne sont pas aussi complètes que les protéines animales, il faut les associer avec des céréales. C'est souvent le cas dans les recettes qu'on connaît déjà : le couscous avec sa semoule de blé et ses pois chiches, le chili ou le dhal indien qu'on sert avec du riz.

En plus de leurs superpouvoirs, elles sont pleines de formes, de couleurs et de saveurs variées, ce qui permet de préparer plein de recettes originales. C'est fou tout ce qu'on peut faire avec elles ! Mon cahier de recettes : Merveilleuses légumineuses en propose quelques-unes seulement. Il y en a plein d'autres à découvrir ou à inventer. Bon appétit !

Les Pois chiches

Origine et culture

Originaire de Turquie et du Proche-Orient, le pois chiche est bien adapté au climat méditerranéen. Il se contente de sols pauvres, caillouteux et secs. Aujourd'hui il est principalement cultivé en Inde, en Australie et en Turquie. Quant au pois chiche français il vient principalement du Lauragais, de la Drôme, du Gard, du Vaucluse, du Var et des Alpes de Haute-Provence. Il est récolté en été mais se consomme tout au long de l'année.

Cuisine

Il y a plein de recettes qui viennent du monde entier à base de pois chiches : les falafels, le couscous, le houmous, la panisse, la socca de Nice... Mais on peut aussi les servir en salade, en farcir des légumes, les mettre en ragoût, en potée, en soupe... Il peut même être transformé en farine !

Santé

Il est riche en protéines (100 g de pois chiches contiennent environ 9 g de protéines) et en fibres (100 g de pois chiches contiennent environ 17 g de fibres). Il est également riche en minéraux (phosphore, magnésium, potassium, calcium) et en vitamines (E, C, B1, B2, B6, B9).



**Chiche
ou
pois chiche ?**

Falafels

Pour 6 personnes

Trempage 12 heures

Cuisson 1 heure

Préparation 30 minutes

Ingrédients

250 g de pois chiches

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe de farine

1 cuillère à café de cumin

1 oignon

1 œuf

persil

Sel, poivre

Huile pour friture



Préparation

1. La veille, faire tremper les pois chiches dans 3 fois leur volume d'eau
2. Égoutter puis cuire les pois chiches pendant 1 heure (l'eau de cuisson peut être conservée pour remplacer le blanc d'œuf dans une autre recette)
3. Mixer les pois chiches cuits avec l'oignon, l'ail, l'œuf, le persil, le cumin, le sel et le poivre. La pâte ne doit pas être collante, ajouter progressivement la farine pour obtenir la consistance désirée.
4. Former manuellement des petites boules de pâte puis aplatissez légèrement
5. Faire revenir chaque falafel dans une poêle à frire environ 5 minutes de chaque côté
6. Égoutter sur matière absorbante.

Suggestion

Servir avec une salade, une sauce au yaourt ou au sésame.

Pois chiche en ragoût

Pour 4 personnes

Trempage 12 heures

Cuisson 1 heure

Préparation 30 minutes



Ingrédients

240 g de pois chiches secs

6 tomates

2 poivrons rouges

1 courgette

1 oignon

3 gousses d'ail

3 brins de coriandre

1 cuillère à café de ras el-hanout

1 cuillère à café de cumin

2 cuillères à café de paprika

Huile d'olive

Sel, poivre

Piment rouge (facultatif)

Préparation

1. La veille, faire tremper les pois chiches dans 3 fois leur volume d'eau
2. Couper en cubes les tomates, poivrons et courgette. Hacher l'oignon
3. Écraser l'ail, le cumin, le paprika et le ras el-hanout au mortier afin d'obtenir une pâte: la dersa
4. Dans une marmite, faire chauffer un filet d'huile d'olive, y ajouter la dersa et les tomates. Laisser cuire 5 minutes avant d'ajouter les pois chiches égouttés et les autres légumes. Ajouter 50 cl d'eau, du sel, du poivre et laisser mijoter 1 heure à couvert
5. Au moment de servir, parsemer les assiettes de coriandre et piment selon les goûts de chacun

Suggestion

Servir avec la céréale de votre choix

Conserver l'eau de cuisson des pois chiches (aquafaba) pour vous en servir ultérieurement comme alternative végétale au blanc d'œuf.

Houmous

Pour 4 personnes

Trempage 1 nuit

Cuisson 1 heure

Préparation 10 minutes

Ingrédients

250 g de pois chiches

2 gousses d'ail

Huile d'olive

Jus de citron

3 cuillères à soupe de purée de sésame

1 cuillère à café de cumin

Sel



Préparation

1. La veille, faire tremper les pois chiches dans 3 fois leur volume d'eau
2. Égoutter puis cuire les pois chiches dans de l'eau salée en ajoutant une feuille de laurier-sauce
3. Conserver l'eau de cuisson, elle servira à obtenir la consistance désirée et elle peut être utilisée dans une autre recette en remplacement de blanc d'œuf
4. Mixer les pois chiches avec la purée de sésame, le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail, le cumin et le sel, ajouter de l'eau de cuisson pour obtenir la consistance désirée

Suggestion

Servir avec des tranches de pain grillé, sur une salade.

Aubergines farcies

Pour 6 personnes

Cuisson 45 minutes

Préparation 30 minutes

Ingrédients

1 kg d'aubergines

1 oignon

200 g de riz

120 g de pois chiches en bocal

4 cuillères à soupe de persil ciselé

4 cuillères à soupe de jus de citron

1 cuillère à café de 4 épices

2 gousses d'ail

50 cl de coulis de tomate

1 cuillère à café de cannelle

8 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel



Préparation

1. Laver et couper les aubergines en deux, évider les délicatement
2. Éplucher et couper l'oignon
3. Rincer le riz et mettez-le dans un saladier
4. Égoutter les pois chiches et ajoutez-les au riz ainsi que le persil, le jus de citron, l'oignon et les épices. Mélanger et farcir les aubergines avec ce mélange en tassant bien
5. Déposer les aubergines côte à côte dans une grande poêle. Verser un grand verre d'eau, saler, ajouter l'ail écrasé. Couvrir et laissez mijoter pendant 45 minutes en surveillant de temps en temps pour ajouter de l'eau si nécessaire
6. Verser le coulis de tomate et laisser mijoter 5 minutes

Suggestion

Conserver l'eau contenue dans le bocal de pois chiches pour vous en servir ultérieurement en alternative au blanc d'œuf

Bonbons piment

Pour une vingtaine de pièces

Trempage 1 nuit

Cuisson 1 h 30

Préparation 30 minutes

Ingrédients

500 g de pois chiches

1 cuillère à soupe de cumin

1 gros morceau de gingembre

1 bouquet de coriandre

1 botte d'oignons nouveaux

10 petits piments verts

1/2 cuillère à café de curcuma

Sel

Huile pour friture

Préparation

1. Faire tremper les pois chiches la veille
2. Le lendemain, égoutter les pois chiches et les mixer avec les oignons doux, les piments et le gingembre, la coriandre, le curcuma, le cumin et le sel
3. Prélever une cuillère à soupe de préparation pour former un rond d'environ 4 cm de diamètre par 1 cm d'épaisseur. Faire un trou au centre
4. Faire frire les bonbons à 150-160° jusqu'à obtenir une jolie couleur dorée
5. Égoutter sur matière absorbante



Chantilly à l'aquafaba

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

Ingrédients

150 g de jus de cuisson de pois chiches

100 g de sucre glace

1 cuillère à café de jus de citron

Préparation

1. Fouetter le jus de cuisson des pois chiches pendant 2-3 minutes
2. Ajouter le jus de citron tout en continuant à fouetter
3. Quand le mélange devient mousseux, ajouter progressivement le sucre glace



Mes notes



Les Pois cassés

Origine et culture

Découvert il y a environ 10 000 ans, il viendrait d'Asie centrale. Le Proche-Orient et le bassin méditerranéen l'ont ensuite adopté et dans le Languedoc, on a retrouvé des graines datant de 7 000 ans avant notre ère ! Sa culture s'est ensuite répandue jusqu'en Chine et a atteint l'Amérique avec le début de la colonisation. Aujourd'hui, il est principalement cultivé au Canada, en Russie et en Inde, tandis que le pois cassé français provient principalement du Nord de la Loire.

Cuisine

Le pois cassé est un petit pois que l'on a récolté après qu'il ait séché sur la plante. Il est consommé entier ou cassé. Il est principalement cuisiné en purée et en velouté. Il est doux, légèrement sucré, réconfortant.

Santé

Il est riche en protéines (100 g de pois cassés contiennent environ 9 g de protéines) et en fibres (100 g de pois cassés contiennent environ 8 g de fibres). Il est riche en minéraux (Fer, phosphore, magnésium, potassium, calcium) et en vitamines (B1, B2, B3, K).



**Même cassé
je fais
le poids !**

Tartinade de pois cassés façon Bissara

Pour 4 personnes

Trempage 2 heures

Cuisson 30 minutes

Préparation 5 minutes

Ingrédients

200 g de pois cassés

2 gousses d'ail

1 cuillère à café de cumin

1 cuillère à café de paprika

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de piment (facultatif)

1 petite pincée de sel



Préparation

1. Faire tremper les pois cassés dans un grand volume d'eau pendant 2 heures
2. Cuire les pois cassés pendant 30 minutes dans deux fois leur volume d'eau
3. Mixer les pois cassés avec les épices, l'ail, le sel et l'huile d'olive
4. Ajouter de l'eau si nécessaire pour obtenir la consistance désirée

Velouté de pois cassés

Pour 6 personnes

Trempage 2 heures

Cuisson 1 h 30

Préparation 5 minutes

Ingrédients

300 g de pois cassés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 pincée de piment doux ou fort selon les goûts

1/2 cuillère à café de curcuma

1/2 cuillère à café de graines de moutarde

1 cuillère à café de coriandre en grain

1/2 cuillère à café de cumin

1 feuille de laurier

2 gousses d'ail écrasées

Sel

Préparation

1. Faire revenir les épices et l'ail écrasé dans l'huile d'olive pendant 2 minutes
2. Ajouter les pois cassés, la feuille de laurier, le sel et 1 l d'eau. Laisser cuire à couvert pendant 1 h 30



Mes notes



Les Fèves

Origine et culture

Originaires du Proche-Orient, la fève est aujourd'hui cultivée partout dans le monde. Elle préfère les sols profonds et frais, elle craint la sécheresse. Dans le Sud de la France, on la sème en novembre ou en février et on la récolte d'avril à juin comme ça, elle ne souffre pas de la chaleur de l'été.

Les principaux pays producteurs sont la Russie, l'Espagne et la Turquie. Les fèves françaises proviennent principalement d'Aquitaine.

Cuisine

La fève se consomme fraîche d'avril à juin ou sèche tout au long de l'année. Elle peut être mangée crue en salade ou cuite accommodée de bien des façons. Lorsque les graines sont bien mûres, il est préférable d'enlever la première peau car elle est un peu indigeste.

Santé

Elle est riche en protéines (100 g de fèves fraîches contiennent environ 6 g de protéines alors que sèches elles en contiennent 26 g) et en fibres (100 g de fèves contiennent environ 8 g de fibres). Elle est riche en minéraux (phosphore, magnésium, potassium, calcium) et en vitamines (B9, C).



**J'adore
la fève
du samedi
soir !**

Crème de fèves aux anchois

Pour 4 personnes

Cuisson 10 minutes

Préparation 20 minutes

Ingrédients

400 g fèves fraîches

Une dizaine de filets d'anchois à l'huile

1 gousse d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de jus de citron

Sel

Préparation

1. Cuire les fèves à la vapeur pendant 10 minutes environ

2. Mixer les fèves avec l'huile d'olive, les filets d'anchois, le jus de citron, l'ail et le sel.



Fèves à la crème

Pour 4 personnes

Cuisson 10 minutes

Préparation 10 minutes

Ingrédients

400 g de fèves

2 échalotes

30 g de beurre

1,5 dl de crème

Sarriette, ciboulette, persil

Préparation

1. Cuire les fèves à la vapeur pendant 5 à 10 minutes
2. Émincer les échalotes et les faire suer dans le beurre
3. Mixer les fèves avec la crème et les échalotes, saler, poivrer
4. Parsemer de sarriette fraîche, ciboulette, persil



Mes notes



Les Haricots secs

Origine et culture

Les haricots secs que nous consommons aujourd'hui sont originaires d'Amérique Centrale et d'Amérique du Sud. Avec la colonisation, ils ont atteint les côtes de l'Europe puis leur culture s'est développée sur tous les continents à partir du XVI^e siècle.

Cuisine

Il y a beaucoup de sortes de haricots et ils se préparent de plein de façons. Connaissez-vous la moquette, le flageolet, le haricot tarbais, le lingot, le coco, le haricot rouge du chili, le haricot noir du Feijoada, le haricot blanc du cassoulet ? On peut aussi les servir en salade et même les cuisiner en pâtisserie pour remplacer la farine et le beurre !

Santé

Il est riche en protéines (100 g de haricots blancs contiennent environ 19 g de protéines) et en fibres (100 g de haricots blancs contiennent environ 18 g de fibres). Il est également riche en potassium, phosphore, magnésium, calcium, fer et en vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B9, C.



**Banco
pour les
haricots !**

Chili sin carne

Pour 4 personnes

Trempage 12 heures

Cuisson 1 heure

Préparation 30 minutes

Ingrédients

250 g de haricots rouges

1 oignon

1 carotte

4 belles tomates

100 g de maïs en boîte

Huile d'olive

Piment doux (ou fort selon les goûts), paprika, cumin

Sel



Préparation

1. La veille, faire tremper les haricots rouges dans un grand volume d'eau
2. Égoutter puis cuire les haricots rouges dans deux fois et demie leur volume d'eau salée pendant 30 minutes
3. Éplucher puis couper l'oignon et la carotte en petits cubes
4. Faire revenir l'oignon et la carotte dans l'huile d'olive pendant 10 minutes, ajouter les épices, le sel, les tomates, les haricots rouges égouttés et le maïs. Laisser mijoter 20 minutes

Fondant chocolat haricots rouges

Pour 4 personnes

Trempage 12 heures

Cuisson 1 h.30 + 25 minutes

Préparation 10 minutes

Ingrédients

250 g de haricots rouges cuits

200 g de chocolat noir

50 g de sucre

1 cuillère à soupe d'huile neutre

3 œufs



Préparation

1. La veille, faire tremper les haricots rouges dans un grand volume d'eau
2. Égoutter puis cuire les haricots dans deux fois et demie leur volume d'eau
3. Égoutter les haricots et mixer les avec l'huile et le sucre
4. Faire fondre le chocolat au bain-marie et ajoutez-le aux haricots
5. Ajouter les œufs un à un en battant vigoureusement
6. Enfourner à 170° pendant 25 minutes environ

Suggestion

Décorer avec du chocolat fondu, des noisettes ou des amandes concassées et grillées.

L'eau de cuisson des haricots peut être conservée pour remplacer le blanc d'œuf dans une autre recette.

Mes notes



Les Lentilles

Origine et culture

La lentille a été l'une des premières légumineuses à être cultivée il y a environ 10 000 ans. Elle est venue du Proche-Orient, puis s'est répandue sur le pourtour méditerranéen et dans toute l'Europe.

Cuisine

En France, ce sont les lentilles vertes, qui sont les plus consommées, tandis que, dans le reste du monde, ce sont essentiellement leurs cousines blondes ou les lentilles corail. Elles sont traditionnellement cuisinées avec du lard ou des saucisses mais on peut également les préparer en salade, en soupe, en potée avec des légumes, en dhal, en galette...

Santé

La lentille est une excellente source de protéines (100 g de lentilles contiennent 10 g de protéines). C'est aussi un concentré de minéraux et de vitamines. Elle est riche en potassium, sélénium, phosphore, magnésium, calcium, fer et zinc ainsi qu'en vitamines B2, B3, B9. Comme toutes les légumineuses, elle est riche en fibres.



**Les lentilles
sont
gentilles.**

Potée de lentilles

Pour 4 personnes

Trempage 4 heures

Cuisson 45 minutes

Préparation 20 minutes

Ingrédients

400 g de lentilles

2 oignons

2 carottes

2 navets

1 branche de céleri

clou de girofle

1 bouquet garni

Persil

Sel, poivre



Préparation

1. Mettre les lentilles à tremper pendant 4 heures
2. Égoutter puis cuire les lentilles à feu doux pendant 30 minutes
3. Pendant ce temps, peler et couper les oignons en rondelles, les carottes et les navets en dés puis débiter le céleri en tronçons
4. Faire fondre les oignons puis ajouter les carottes, le céleri, les navets, le clou de girofle et le bouquet garni
5. Ajouter les lentilles égouttées aux légumes fondus et laisser mijoter 15 minutes. Saler, poivrer
6. Au moment de servir, parsemer de persil ciselé

Suggestion

Servir avec la céréale de votre choix

Dhal crémeux au lait de coco

Pour 6 personnes

Trempage 4 heures

Cuisson 1 heure

Préparation 10 minutes

Ingrédients

300 g de lentilles

4 gros oignons

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de curry

20 cl de lait de coco

5 belles tomates

4 feuilles de laurier

1/2 cuillère à café de cannelle

Sel



Préparation

1. Mettre les lentilles à tremper pendant 4 heures.
2. Émincer les oignons et les faire blondir dans l'huile d'olive, ajouter le curry, bien mélanger et laisser revenir jusqu'à ce que les oignons soient bien fondants.
3. Incorporer le lait de coco, les tomates coupées en gros cubes, les feuilles de laurier et la cannelle.
4. Porter à ébullition et saler.
5. Verser les lentilles égouttées et cuire à feu doux 40 minutes.

Suggestion

Une recette aussi savoureuse et plus rapide peut être réalisée en utilisant des lentilles corail pour lesquelles il n'y a pas de temps de trempage et dont la cuisson est de seulement 10 à 15 minutes.

Tartinade de lentilles corail

Pour 4 personnes

Cuisson 15 minutes

Préparation 5 minutes

Ingrédients

200 g de lentilles corail

4 cuillères à soupe de concentré de tomate

4 cuillères à soupe de lait de coco

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de jus de citron

1 pincée de sel

1 pincée de cannelle

Préparation

1. Cuire les lentilles corail dans deux fois et demie leur volume d'eau pendant 10 à 15 minutes

2. Mixer les lentilles corail avec tous les autres ingrédients



Houmous de lentilles corail

Pour 4 personnes

Cuisson 15 minutes

Préparation 10 minutes

Ingrédients

250 g de lentilles corail

1 gousse d'ail

3 cuillères à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe de purée de sésame

1/2 cuillère à café de cumin

Quelques brins de persil

Sel



Préparation

1. Faire cuire les lentilles corail dans deux fois et demie leur volume d'eau pendant 10 à 15 minutes
2. Mixer les lentilles corail avec la gousse d'ail, le jus de citron, la purée de sésame, le cumin et le sel
3. Parsemer de persil ciselé

Mes notes



Ce cahier de recettes a été élaboré par l'association Eco-citoyennetés, avec les enfants, les enseignant.es et les parents d'élèves impliqués dans le projet « Protéines animales et végétales : à la recherche d'un équilibre ».

En 2018, la loi EGalim instaure (entre autres) l'objectif de proposer un repas végétarien par semaine dans la restauration collective. Notre projet a pour objectif de compléter l'évolution des pratiques en restauration scolaire par un programme de sensibilisation des convives aux bénéfices qu'apporte la diversification des sources de protéines ainsi qu'à un approvisionnement en protéines locales de qualité.

Qui sommes-nous ?

Eco-citoyennetés est une association d'éducation à l'Environnement et au Développement Durable. Depuis 2007, notre mission est d'encourager les comportements solidaires, responsables et respectueux de l'environnement de chacun et de l'équilibre planétaire.

Notre pédagogie se veut participative et émancipatrice, apportant les clés d'une réflexion qui permettra de construire les savoirs et de forger les points de vue, de faire ses choix en connaissance de cause et d'expérimenter sa capacité d'agir aux niveaux individuel et collectif. Elle s'appuie sur le respect du vivant, de la diversité et d'autrui et du principe de non-discrimination.

**Contact : contact@eco-citoyennetes.fr
alimentation@eco-citoyennetes.fr
www.eco-citoyennetes.fr**





Nous remercions chaleureusement nos partenaires qui ont rendu ce projet possible :



**PRÉFET
DE LA RÉGION
OCCITANIE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
TERRITOIRES
EN ACTION



fondation
d'entreprise
ekibio
donnons du sens à notre alimentation

