



Céréales et légumineuses dans tous leurs états!

Quel plaisir dans nos assiettes !

Une variété de formes et de couleurs qui peuvent permettre à notre créativité de s'exprimer au quotidien.

Trempées, germées, déshydratées ou tout simplement cuites, elles nous accompagnent chaque jour pour le plaisir des papilles.



Variées, colorées, non emballées, bonnes pour la santé et le budget... adoptées à l'unanimité!



Lentilles germées

Ingrédients

- Un verre de lentilles vertes



Préparation

1. Faire tremper les lentilles une nuit.
2. Le lendemain bien rincer à l'eau claire et les laisser égoutter dans une passoire fine.
3. Chaque jour, les mouiller sous le robinet matin et soir, puis bien les égoutter.
4. Au bout de 2-3 jours le germe est déjà bien présent.
5. Les lentilles germées se conservent au frigidaire dans un récipient fermé.
6. A déguster dans vos salades, saupoudrées sur vos soupes...



Houmous de lentilles

Ingrédients

- 300 g de lentilles cuites
- 2 à 3 cuillères à soupe de Tahin (crème de sésame)
- Jus d'1/2 citron
- Huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 à 2 gousse d'ail
- Huile de sésame (facultatif)



Recette

1. Mixer tous les ingrédients afin d'obtenir un mélange homogène.
2. Variante : Utiliser des lentilles corail, des pois-chiches...

Source: Recette inspirée de la recette de houmous du site www.cuisine.journaldesfemmes.fr



Dosas

Ingrédients

- 75 g de lentilles corail
- 150 g de riz demi-complet
- Sel



Recette

1. Jour 1 : Mettre à tremper séparément les ingrédients dans un gros volume d'eau.
2. Jour 2 : Bien rincer les lentilles et le riz et les placer dans la cuve du blender. Ajouter de l'eau et du sel. Mixer pour obtenir la consistance d'une pâte à crêpes. Couvrir et laisser reposer à minima 12h.
3. Jour 3 : Faire cuire à la poêle des petites crêpes que vous pourrez déguster avec une salade, une poêlée de légumes, une soupe...

Source: Constance Rivier



Pois-chiches grillés

Ingrédients

- 350 g de pois chiches égouttés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Epices de votre choix
- Sel poivre



Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients
2. Mettre au four à 180 degrés pendant 20 minutes environ.

Servir pour l'apéritif ou dans vos salades composées.



Dahl de lentilles corail

Ingrédients

- 400 g de lentilles corail
- 200 g de tomates concassées
- 50 cl lait de coco, 70 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco ou d'olive
- 2 oignons, 2 gousses ail, 1 petit morceau de gingembre
- 1 cuillère à café bombée de curry et de garam masala



Préparation

1. Rincer puis égoutter les lentilles corail.
2. Peler puis émincer les oignons. Presser les gousses d'ail et le gingembre.
3. Faire fondre 1 cuillère à soupe d'huile de coco dans une grande sauteuse et y faire revenir les oignons, l'ail et le gingembre pressé ainsi que les épices. Laisser cuire 1 min.
4. Ajouter les lentilles, les tomates concassées, le lait de coco et l'eau, et 2 pincées de sel bien mélanger puis laisser mijoter pendant 20 minutes en mélangeant.
5. Servir avec du riz basmati.

Source: <http://www.ptitecuisinedepauline.com/2020/03/dahl-de-lentilles-corail.html>



Sauce multi fonction aux haricots blancs

Ingrédients

- 200g de haricots blancs cuits
- 10 à 15 cl d'eau selon la texture souhaitée (Ici 12 cl fluide mais quand même crémeux)
- 1 cs bombée de purée d'amande (sinon, remplacer par 3 cs d'huile)
- 3 cs rases de levure maltée
- 1 petite gousse d'ail ou 1 cc d'ail en poudre
- 1 cc de sel



Recette

1. Mixer tous les ingrédients afin d'obtenir un mélange homogène.

Source: <https://leculdepoule.co/2017/02/15/sauce-multi-fonction-aux-haricots-blancs/>



Mousse au chocolat à l'aquafaba

Ingrédients

- 1 bocal de pois chiche bio cuits au naturel (environ 650 g non égouttés / 450g égouttés)
- Chocolat noir pâtissier – le même poids que l'eau des pois-chiches récupérée



Recette

1. Egoutter vos pois-chiches et réservez-les pour la recette de pois-chiches grillés.
2. Pesez l'aquafaba (eau des pois-chiches) récupérée.
3. Faites fondre le même poids de chocolat au bain marie.
4. Monter l'aquafaba en neige à l'aide d'un batteur.
5. Incorporez délicatement les blancs en neige obtenus dans le chocolat fondu.
6. Mettre en ramequin et au frigidaire pour au moins 8h.



Granola

Ingrédients

- Flocons d'avoine
- Fruits secs (amandes, noix , raisins, coco...)
- Graines germées déshydratées (tournesol, sarrasin,...)
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco fondue



Recette

1. Mélanger les flocons d'avoine et les fruits secs avec le sirop d'érable et l'huile de coco fondue.
2. Mettre au four 15 minutes à 180 degrés.
3. Laisser refroidir. Ajoutez ensuite les graines germées déshydratées, les pépites de chocolat ou autre.

Et hop en bocal!



Gâteau coco

Ingrédients

- 300g de haricots blancs en boîte
- 160g de sucre
- 120g de beurre
- 1 gousse de vanille
- 6 œufs
- 200g de noix de coco



Recette

1. Rincer et égoutter les haricots blancs. Mixer avec le sucre et le beurre en morceaux.
2. Ajouter les grains de vanille. Faire chauffer doucement. Incorporer les jaunes d'œufs et la noix de coco. Monter et incorporer les blancs en neige.
3. Verser dans un moule. Faire cuire 40 minutes dans un four à 170 degrés.

Source: Recette adaptée du livre « Je veux manger comme à la cantine Bio » – Ed. Terre Vivante



Pâte à tartiner azukis - pruneaux

Ingrédients

- 200g de haricots azukis cuits
- 125g de pruneaux dénoyautés
- 100ml d'eau



Recette

1. Placer les azukis, les pruneaux et l'eau dans une casserole
2. Couvrir et laisser frémir 15 minutes
3. Mixer. Ajouter la vanille.
4. Mettre en pot. Se conserve une semaine au réfrigérateur.

*Source: Recette adaptée du livre « Secrets d'endurance » -
Ed. La Plage*



Pour aller plus loin

Livres de cuisine

- « Je veux manger comme à la cantine Bio » - Association « Un plus Bio » - Ed. Terre Vivante
- « Secrets d'endurance » - Kecily et Kristof Berg – Ed. « La Plage »
- « Les savoureuses recettes du régime méditerranéen » - Marie Chioca - Ed. « Terre Vivante »

Les céréales et légumineuses pour la restauration collective

- <https://agriculture.gouv.fr/experimentation-du-menu-vegetarien-en-restauration-scolaire-des-recettes-pour-accompagner-les> pour télécharger le document « Expérimentation du menu végétarien – Livret de recettes »