

Découverte culinaire des légumineuses

Potage aux haricots rouges et au potiron

Ingrédients (pour une grande casserole)

Haricots rouges cuits : 2 tasses
Potiron en cubes : 12 tasses
Tomates pelées : 2 tasses
Oignons ciselés : 4 tasses
Assaisonnement : sel, épices, etc.
Garniture : crème de soja et herbes fraîches

Préparation

Placer tous les ingrédients dans une grande casserole et recouvrir d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire 20 minutes. Mixer longuement. Rectifier l'assaisonnement et la texture en ajoutant de l'eau si nécessaire. Garnir à sa convenance avec un filet de crème de soja. C'est prêt !
Conserver au réfrigérateur maximum une semaine.

Fromage végétal aux graines de lupin

Ingrédients (pour environ 500 g)

Graines de lupin cuites : 1 ½ tasse
Tofu (idéalement lactofermenté) : ¾ tasse
Graisse de coco désodorisée : 1 tasse
Lait de soja : 1 tasse
Jus de citron : 1 à 2 càs
Assaisonnement : sel, épices, etc.

Préparation

Égoutter les graines de lupin. Faire fondre la graisse de coco. Mixer tous les ingrédients afin d'obtenir une texture la plus lisse possible. Rectifier l'assaisonnement. Répartir le mélange dans un petit moule rectangulaire. Faire prendre pendant 12h au réfrigérateur afin d'obtenir un fromage ferme. Conserver au réfrigérateur maximum une semaine.

Astuces

A déguster aussi comme un fromage frais. Il est alors inutile d'attendre 12h avant de le consommer.

Crackers au fenugrec

Ingrédients (pour environ 300 g)

Farine de pois chiches : 1 tasse
Farine de blé : 1 tasse
Huile : ¼ tasse
Eau ou lait de soja : ½ tasse
Fenugrec en poudre : 1 càc
Assaisonnement : sel, etc.

Préparation

Mélanger l'eau (ou le lait) avec la farine de pois chiches et laisser reposer minimum 1h. Incorporer le reste des ingrédients afin d'obtenir une pâte homogène. Rectifier l'assaisonnement et la consistance si nécessaire. Abaisser la pâte sur du papier sulfurisé et sur une épaisseur de 2 à 3 mm. Découper la pâte selon la forme choisie. Cuire à 180°C pendant minimum ½ h (four préchauffé). Laisser refroidir, découper et déguster.
Se conserve plusieurs semaines au sec et dans une boîte fermée.

Terrine de lentilles corail

Ingrédients (pour environ 600 g)

Lentilles corail cuites (al dente) : 2 tasses
Oignons émincés : ½ tasse
Œufs : ½ tasse
Farine : ½ tasse
Lait de soja : ½ tasse
Assaisonnement : sel, épices, etc.

Préparation

Mélanger tous les ingrédients. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Chemiser un moule à terrine à l'aide de papier sulfurisé. Verser le mélange dans le moule. Cuire à 150°C pendant 45 minutes (four préchauffé). Laisser refroidir et déguster.

Astuces

A essayer en ajoutant des herbes ou des tomates séchées pour changer les saveurs et les couleurs.

Choco aux haricots noirs et à la caroube

Ingrédients (pour environ 800 g)

Caroube en poudre : 1 tasse
Haricots noirs très cuits : 1 tasse
Huile d'arachide : 1 tasse
Sucre fin : 1 tasse
Beurre de cacahuètes : ½ tasse
Lait de soja : ½ tasse
Assaisonnement : sel, épices, etc.

Préparation

Mixer tous les ingrédients afin d'obtenir un mélange lisse et homogène. Rectifier la texture en ajoutant de l'eau ou du lait de soja si nécessaire. Corriger l'assaisonnement et c'est prêt !
Conserver au réfrigérateur maximum une semaine.

Astuce

Quelques cacahuètes grillées et salées peuvent être concassées et ajoutées en fin de préparation pour un côté « crunchy ».

Frangipane aux lentilles vertes

Ingrédients (pour environ 500 g)

Lentilles vertes très cuites : 1 tasse
Œufs : 1 tasse
Sucre : 1 tasse
Beurre : ½ tasse
Jus d'orange : ½ tasse
Farine de lentilles vertes : 4 càs
Bicarbonate de soude : 1 pincée
Assaisonnement : sel et zeste d'orange, etc.

Préparation

Faire fondre le beurre. Mixer tous les ingrédients afin d'obtenir un mélange homogène. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Chemiser un moule à gâteau à l'aide de papier sulfurisé. Verser le mélange dans le moule. Cuire à 180°C pendant ½ h (four préchauffé). Laisser refroidir et déguster.

Astuces

Ce dessert sera encore meilleur si, avant la cuisson, une couche de confiture d'abricots, de tranches de poires ou de marmelade d'oranges est introduite dans la pâte.

Boulettes toutes vertes aux pois cassés

Ingrédients (pour environ 10 boulettes)

Pois cassés cuits : 1 tasse
Oignons émincés : ½ tasse
Oeufs : ¼ tasse
Farine de lentilles vertes : ¼ tasse
Assaisonnement : sel, épices, etc.
Garniture : sauce soja

Préparation

Mélanger tous les ingrédients. Rectifier l'assaisonnement et la consistance si nécessaire. Façonner des petites boulettes. Cuire celles-ci à la vapeur ou avec un peu d'huile dans une poêle (avec de l'huile). C'est prêt !
A déguster chaudes nappées d'un filet de sauce soja.

Astuces

Pour un apport valable et équilibré en protéines, la farine de lentilles peut être remplacée par de la farine de blé ou des flocons d'avoine.

Chouchous de pois chiches et de cacahuètes

Ingrédients (pour environ 500 g)

Pois chiches cuits : 1 tasses
Cacahuètes : 1 tasse
Sucre fin : 2 tasses
Huiles : ¼ tasse
Assaisonnement : sel, épices, etc.

Préparation

Egoutter les pois chiches, bien les éponger et les torrifier au four 20 min. à 220°C (four préchauffé). Torrifier les cacahuètes dans une poêle et à sec. Réaliser un sirop épais avec le sucre et un peu d'eau dans une casserole large. Ajouter les pois chiches et les cacahuètes et les enrober de sirop. Caraméliser sur feu moyen en remuant régulièrement. Ajouter l'huile et déposer à plat sur du papier sulfurisé. Laisser refroidir. Séparer et déguster.

Houmous américain à la luzerne

Ingrédients (pour environ 300g)

Huile : ½ tasse
Pois chiches très cuits : 1 tasse
Beurre de cacahuètes : ¼ tasse
Jus de citron : 2 càs
Ail frais : 1 gousse
Eau : ½ tasse
Assaisonnement : sel, épices, etc.
Garniture : germes de luzerne

Préparation

Réduire l'ail en purée. Mixer tous les ingrédients dans un jus jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène. Rectifier la consistance en ajoutant de l'eau si nécessaire. Corriger l'assaisonnement, c'est prêt ! Conserver au réfrigérateur maximum une semaine.

Astuces

Pour faciliter le mixage, les pois chiches doivent être très cuits et presque gorgés d'eau. Conserver l'eau de cuisson qui servira à rectifier la consistance finale.