

## RECETTE DE SALADES AVEC LEGUMES SECS

Proposées par Danielle Bourelly, diététicienne

### Salade de lentilles

#### Ingrédients pour 6 personnes :

- 300 g de lentilles
- 3 grosses tomates
- 3 échalotes ou un gros oignon doux des Cévennes
- 2 poivrons
- 6 c à s d'huile de colza ou mélange huiles colza/ olive
- 2 c à s de vinaigre
- Sel, Poivre PM
- Un bouquet garni

Cuire les lentilles dans de l'eau salée avec un bouquet garni. Egoutter et garder un peu d'eau de cuisson. Laisser refroidir.

Émincer les tomates, les échalotes et les piments. Préparer une vinaigrette. Ajoutez les lentilles avec le jus de cuisson, les tomates, échalottes et piments émincés et assaisonner selon votre goût.

### Salade mexicaine

#### Ingrédients pour 6 personnes :

200 g de maïs doux en boîte, 200 g de haricots rouges secs, 1 concombre, 3 grosses tomates, 2 avocats, 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 oignon rouge, 6 c à s d'huile de colza ou mélange huiles colza/olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge, 1 cuillère à soupe de piments secs hachés, 1 gousse d'ail pilée, ½ cuillère à café de cumin, Sel, poivre, 1 poignée de coriandre fraîche hachée

Faire tremper les haricots rouges la veille; les mettre ensuite à cuire entre 30 et 45 min dans 1,5 l d'eau avec bouquet garni. Egoutter et laisser refroidir.

Egoutter le maïs et réserver.

Couper le concombre, les tomates, les avocats en petits dés, les poivrons en fines lanières, émincer l'oignon et réserver.

Dans un saladier, préparer la vinaigrette, assaisonner et mélanger tous les ingrédients. Couvrir et réserver au réfrigérateur au moins 30 minutes avant de servir.

### Salade orientale

#### Ingrédients pour 6 personnes :

1 Salade verte [craquante], 1 Concombre, 3 grosses tomates ou 1 vingtaine de tomates cerises coupées en 2, 300 g de Pois chiches secs, 150 g de germes de soja, 1/2 bouquet de Persil, 4 brins de ciboulette, 3 branches de menthe fraîche, quelques olives noires, 80 ml d'huile de colza ou mélange huile colza/olive, 1 citron, Sel, poivre, 1 bouquet garni

Faire tremper les pois chiches la veille; les cuire dans 1 l d'eau avec le bouquet garni; égoutter et laisser refroidir.

Nettoyer la salade et la découper en lanières; couper le concombre et les tomates en petits dés, réserver.

Hacher les herbes aromatiques et réserver.

Presser le citron et préparer la sauce au citron, assaisonner.

Mélanger tous les ingrédients et réserver au frais au moins ½ heure avant de servir.

## RECETTES A BASE DE FARINE DE POIS CHICHE

proposées par Danielle Bourelly, diététicienne

<p style="text-align: center;"><b>Terrine de pois chiches au curry</b></p> <p><b>Ingrédients pour 4 personnes :</b></p> <p>2 carottes, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive 3 cuillerées à café de curry en poudre, 150 g de farine de pois chiches 50 cl d'eau, sel</p> <p>Peler et râper les carottes.</p> <p>Emincer très finement les échalotes. Et presser l'ail.</p> <p>Mettre les légumes dans un faitout, arroser avec l'huile d'olive et ajouter le curry.</p> <p>Mélanger et laisser cuire 15 à 20mn, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.</p> <p>Pendant ce temps, verser la farine de pois chiches dans une casserole et délayer avec l'eau.</p> <p>Cuire à feu doux en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe et atteigne la consistance d'une crème épaisse. Saler.</p> <p>Ajouter les légumes.</p> <p>Verser dans un moule à cake et cuire au four à 180° pendant 35 minutes environ. Laisser refroidir.</p>	<p style="text-align: center;">Socca niçoise</p> <p><b>Liste des ingrédients :</b></p> <p>250 mL d'eau, 130 g de farine de pois chiches, 1C à S d'huile d'olive, 3 g de sel fin, poivre 1 plaque à pâtisserie de 60 cm de longueur Allumez le four à 280°{th 9} Dans un grand saladier, mettre la farine tamisée. faire un petit puits au centre, ajouter le sel et l'eau puis mélanger bien pour éviter les grumeaux. Huiler la plaque, y déposer la pâte sur toute la surface elle, doit faire 1/2 cm d'épaisseur environ. Mettre au four; lorsque vous verrez apparaître les cloques, percez-les avec la pointe d'un couteau. au bout d'une dizaine de minutes la pâte sera bien dorée. Sorter la Socca, donner un bon tour de moulin à poivre et découper à chaud à l'aide d'un couteau à pain ou d'une roulette à pizza des petits carrés de 3 à 4 cm de côté.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Crêpes indiennes</b></p> <p><b>Liste des ingrédients :</b></p> <p>100 g de farine de pois chiche, 1 gousse d'ail hachée, 1C à S de curry, 150 mL d'eau ou lait végétal, sel, et un peu d'huile pour la cuisson</p> <p>Mélanger tous les ingrédients, remuer au fouet</p> <p>Faire cuire les crêpes dans une poêle ou sur une crêpière légèrement huilée</p>	<p style="text-align: center;"><b>Sablés aux pois chiche</b></p> <p><b>Liste des ingrédients :</b></p> <p>150 g de farine de pois chiche, 200 g de farine blanche, 1c à c de sel,, 1c à s de coriandre, 1/2 poivron vert, 25 g de matière grasse</p> <p>Hacher l'oignon, le poivron et la coriandre. Tamiser les deux farines, les saler et les mélanger avec le hachis. Ajouter de l'eau glacée pour obtenir une pâte souple, Former des noix sur une plaque graissée et étalez-les pour former des galettes, Faire dorer à 180 °C pendant 10 à 15 minute,</p>

<p style="text-align: center;">Beignets à la farine de pois chiche</p> <p><b>Liste des ingrédients :</b></p> <p>300 ml de farine de pois chiches, une cuillerée à café de colombo (ou de curry) une pincée de sel, eau ou lait végétal, carottes nouvelles, oignon, courgettes .... Huile d'olive</p> <p>Dans un saladier, mélanger la farine de pois chiches avec les épices et le sel. Ajouter de l'eau</p>
---

progressivement. Bien mélanger, jusqu'à obtenir une pâte un peu plus épaisse que la pâte à crêpe. Elle doit pouvoir enrober les légumes.

Laver, sécher et trancher les légumes. Les mélanger à la pâte à beignet.

Faire chauffer dans une casserole un centimètre d'huile d'olive. Quand l'huile est bien chaude, y plonger les légumes enrobés de pâte. Les retourner à mi-cuisson. Les retirer de la friture et les déposer sur papier absorbant.

Piperade basque ... sans oeufs :

**Liste des ingrédients :**

120 g de farine de pois chiches, 300 ml d'eau, 1 tomate, 1/2 poivron rouge, 100 g de tofu fumé, Sel, 5 g de paprika, 5 g de coriandre, 5 g de romarin 10 ml d'huile d'olive

Verser la farine, puis l'eau dans un saladier. Bien mélanger afin d'éliminer les grumeaux.

Découper la tomate, le demi poivron rouge et le tofu fumé en petits dés. Ajouter le tout à la pâte de pois chiches. Bien mélanger. Saler et ajouter les épices et les herbes. Mélanger de nouveau. Réserver.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et verser la préparation. Laisser à feu vif quelques minutes et baisser sur feu doux. Laisser cuire une dizaine de minutes et couvrir. Laisser cuire de nouveau une dizaine de minutes. Vérifier la cuisson de temps à autre pour que cela n'attache pas.

**Purée de pois chiche**

**Liste des ingrédients :**

400 g de pois chiches, 200 g de pommes de terre, 2 jaunes d'oeufs, 2 dl d'huile d'olive, 2-3 gousses d'ail, sel, poivre, cerfeuil, basilic, laurier. Faire tremper les pois chiches 24 h. Les cuire ainsi que les pommes de terre à l'eau, les écraser en purée; Piler l'ail au mortier avec 2 jaunes d'oeufs et monter la sauce avec l'huile d'olive, incorporer cette sauce petit à petit en mélangeant bien à la purée. De temps en temps mouiller avec 1 c à soupe d'eau de cuisson de pois afin d'alléger la purée. Vérifier l'assaisonnement. Hacher le basilic et le cerfeuil et en parsemer la purée.

**Cake à la farine de pois chiche**

**Liste des ingrédients pour 6 personnes :**

150 g de farine de pois chiche, 2 cuillères à café de cumin moulu, 3 oeufs 2 verres d'huile d'olive, sel, 1 verre de lait, 1/2 sachet de levure chimique  
Mélanger les ingrédients. Verser dans un moule à cake huilé et laisser cuire environ 40 min à 175°C

**RECETTES DE PUREES A  
BASE DE LEGUMES SECS**

proposées par Danielle  
Bourelly, diététicienne

**Purée de lentilles**

**Purée de pois cassés**

<p><b>Liste des ingrédients pour 8 personnes :</b></p> <p>500 g de lentilles vertes, 2 oignons piqués d'un clou de girofle, 1 carotte, 1 bouquet garni 50 mL d'huile d'olive, sel, poivre</p> <p>Mettre les lentilles dans une grande casserole, les couvrir largement d'eau froide, porter à ébullition.</p> <p>Ajouter sel, poivre, le bouquet garni, les oignons et la carotte épluchés. Couvrir et cuire tout doucement pendant 1h environ.</p> <p>Retirer le bouquet garni et les clous de girofle. Passer les lentilles au moulin à légumes ou au mixeur.</p> <p>Mettre la purée dans une casserole, ajouter l'huile et la réchauffer à feu doux.</p>	<p><b>Liste des ingrédients pour 4 personnes :</b> 300 grammes de pois cassés, 2 pommes de terre, 2 petits oignons sel, poivre, persil pour la décoration, huile d'olive.</p> <p>Éplucher et couper les pommes de terres en tronçons. Émincer les oignons et laver les pois cassés.</p> <p>Dans une cocotte, faire revenir l'oignon dans un peu d'huile, puis y ajouter les pommes de terres et les pois cassés. Laisser les changer de couleur quelques minutes. Couvrir largement d'eau, saler et poivrer et laisser mijoter doucement pendant 1 heure. Passer à la moulinette, rajouter un peu de persil haché sur le dessus et servir aussitôt.</p>
<p><b>Purée de cocos aux arômes d'olives et de basilic</b></p> <p><b>Liste des ingrédients pour 4 :</b></p> <p>300 g de cocos, 20 mL d'huile d'olive, un bouquet garni, basilic, sel, poivre</p> <p>Laver les haricots puis les laisser tremper dans l'eau froide une nuit. Prévoir un grand récipient et une bonne quantité d'eau. Éliminer l'eau de trempage.</p> <p>Dans une grande cocotte, laisser cuire les haricots à feu doux une heure environ dans 2 l d'eau avec le bouquet garni.</p> <p>Mixer les haricots cuits en y ajoutant : du sel, du poivre, du basilic haché, et un filet d'huile d'olive</p>	<p><b>Purée de pois chiche</b></p> <p><b>Liste des ingrédients pour 6 :</b></p> <p>400 g de pois chiches, 200 g de pommes de terre, 2 jaunes d'oeufs, 2 dl d'huile d'olive, 2-3 gousses d'ail, sel, poivre, cerfeuil, basilic, laurier. Faire tremper les pois chiches la veille. Les cuire ainsi que les pommes de terre à l'eau, les écraser en purée; Piler l'ail au mortier avec 2 jaunes d'oeufs et monter la sauce avec l'huile d'olive, incorporer cette sauce petit à petit en mélangeant bien à la purée. De temps en temps mouiller avec 1 c à soupe d'eau de cuisson de pois afin d'alléger la purée. Vérifier l'assaisonnement. Hacher le basilic et le cerfeuil et en parsemer la purée.</p>

## RECETTES DE SOUPES A BASE DE LEGUMES SECS

proposées par Danielle Bourelly, diététicienne

<p><b>Soupe au pistou</b></p> <p><b>Liste des ingrédients pour 4 personnes :</b></p> <p>200g d'haricots verts, 350g de cocos blancs frais, 400g de courgettes, 1 poireau 1 tomate, 200g de carottes, 200g de pomme de terre, 70g de coquillettes Pistou : 1 bouquet de basilic, 3 gousses d'ail, 15 cl d'huile d'olive Parmesan</p> <p>Faire bouillir 2 litres d'eau salée et ajouter les haricots blancs écosés, les haricots verts coupés en petits morceaux, les carottes coupées en dés, les pommes de terre en dés, les courgettes en dés, le poireau en dés, les tomates épépinées coupées en dés.</p> <p>Couvrir et faire cuire à feu doux pendant 1 heure. Pendant ce temps, préparer le pistou en pilant 1 bouquet de basilic frais avec 3 gousses d'ail et 15 cl d'huile d'olive. Après une heure de cuisson, ajouter les pâtes et laisser cuire 15 mn en remuant de temps</p>	<p><b>Velouté de haricots blancs</b></p> <p><b>Liste des ingrédients pour 4 personnes :</b> 400 g de haricots blancs "lingot", 1 carotte, 1 oignon 250 mL de crème liquide, 300 mL de lait 1 cube de bouillon de volaille, sel, poivre, 20 mL d'huile d'olive</p> <p>Faites tremper les haricots dans une grande quantité d'eau froide pendant 12 h</p> <p>Eplucher la carotte et peler l'oignon, les couper en morceaux. Egoutter les haricots et les mettre dans une grande casserole d'eau froide avec la carotte et l'oignon. Porter à ébullition, puis régler le feu pour que le liquide frémissse. Compter environ 1h de cuisson, en goûtant pour vérifier que les haricots soient très tendres. Egoutter, passer la préparation au mixer. Faire chauffer le lait et la crème dans une cocotte. Ajouter le cube de bouillon de volaille émiettée. Mélanger jusqu'à ce</p>
--	---

<p>en temps. Hors du feu, ajouter la préparation au pistou et remuer. Servir très chaud avec du parmesan râpé.</p>	<p>que le liquide frémisses, verser la purée de haricots, mélanger sur feu doux, jusqu'à ce que le velouté soit homogène. Saler, poivrer, ajouter l'huile d'olive et servir.</p>
<p align="center"><b>Soupe de pois cassés</b></p> <p><b>Liste des ingrédients pour 4 personnes :</b>  1 oignon, 1 carotte, 1 pomme de terre, 300 gr de pois cassés, 1 bouquet garni,  15 cl de crème fraîche, sel et poivre</p> <p>Éplucher l'oignon, la carotte et la pomme de terre, puis les couper en gros morceaux. Rincer les pois cassés. Placer les légumes dans une casserole avec le bouquet garni et verser 1,5 litre d'eau. Saler et poivrer. Laisser cuire 45 minutes environ à feu doux et à moitié couvert. Remuer régulièrement. À la fin de la cuisson des pois cassés, ôter le bouquet garni, passer les légumes au mixeur avec une bonne partie de l'eau de cuisson. Ajouter la crème fraîche, mélanger et servir aussitôt.</p>	<p align="center"><b>Soupe de lentilles corail au cumin</b></p> <p><b>Liste des ingrédients pour 4 personnes :</b>  100 g de lentilles corail, 1 oignon, 1 grosse carotte, 1 poireau, 1 gousse d'ail, laurier 1 verre de coulis de tomate, huile d'olive, sel, poivre, 1 c à c de cumin Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile. Ajouter les légumes coupés en gros morceaux. Remuer quelques instants.</p> <p>Ajouter ensuite l'ail, les épices, le coulis, puis les lentilles corail. Verser de l'eau jusqu'au niveau des légumes.  Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant quinze minutes environ,  Ôter les feuilles de laurier. Saler, poivrer et mixer.</p>

## Salade orientale

**Recette proposée par Danielle Bourelly, Diététicienne**

**Ingrédient pour 6 personnes  
personne**

**Coût : de l'ordre de 1 euro par  
avec produits AB**

- 1 Salade verte (craquante)
- 1 Concombre
- 3 grosses tomates ou 1 vingtaine de tomates cerises coupées en 2
- 1/2 bouquet de Persil
- 4 brins de ciboulette
- 3 branches de menthe fraîche
- 300 g de Pois chiches secs
- 150 g de germes de soja
- Quelques olives noires
- 80 ml d'huile de colza ou mélange huile colza/olive
- 1 citron
- Sel, poivre PM, 1 bouquet garni

Faire tremper les pois chiches la veille; les cuire dans 1l d'eau avec le bouquet garni; égoutter et laisser refroidir.

Nettoyer la salade et la découper en lanières; couper le concombre et les tomates en petits dés, réserver.

Hacher les herbes aromatiques et réserver.

Presser le citron et préparer la sauce au citron, assaisonner. Mélanger tous les ingrédients et réserver au frais au moins 1/2 heure avant de servir.

**Vous pouvez ajouter quelques dés de fromage ou de tofu à la préparation pour obtenir un plat complet.**

# BON APPETIT

## Salade mexicaine

Recette proposée par Danielle Bourelly, Diététicienne

**Ingrédients pour 6 personnes :**  
**euros**  
**AB**

**Coût par personne : de l'ordre de 1,5**  
**avec des produits**

200 g de maïs doux en boîte
200 g de haricots rouges secs
1 concombre
3 grosses tomates
2 avocats
1 poivron vert
1 poivron rouge
1 oignon rouge
6 c à s d'huile de colza ou mélange huiles colza/olive
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
1 cuillère à soupe de piments secs hachés
1 gousse d'ail pilée
½ cuillère à café de cumin
Sel, poivre PM
1 poignée de coriandre fraîche hachée

Faire tremper les haricots rouges la veille; les mettre ensuite à cuire entre 30 et 45 min dans 1,5 l d'eau avec bouquet garni. Egoutter et laisser refroidir.

Egoutter le maïs et réserver.

Couper le concombre, les tomates, les avocats en petits dés, les poivrons en fines lanières, émincer l'oignon et réserver.

Dans un saladier, préparer la vinaigrette, assaisonner et mélanger tous les ingrédients

Couvrir et réserver au réfrigérateur au moins 30 minutes avant de servir.

**Vous pouvez compléter ce plat avec un produit laitier et un fruit pour obtenir un repas équilibré.**

# BON APPETIT