

Les légumineuses - Une autre manière de se nourrir sans se ruiner

LES RECETTES

1. Pois chiches germés, sautés

Pour 6 personnes, en amuse-bouche

Préparation : 0 min hors germination – Cuisson ± 10 min.

Germination

Jour 1 : je mets les pois chiches (20 gr par personne suffisent amplement) dans un grand volume d'eau durant une nuit à température ambiante. Je les égoutte le lendemain et je les place dans un bocal en verre transparent pour les laisser germer.

Jour 2 : je ne fais rien, les grains vont commencer à germer.

Jour 3 : je rince mes pois chiches dans une passoire et je les remets dans leur bocal

Jour 4 et suivants : idem, les pois germent de mieux en mieux. J'adore les regarder germer, alors généralement, mes pois chiches ont des pousses de plusieurs centimètres ; cependant dès qu'un petit germe apparaît, ils sont bons à utiliser.

Ingrédients : pois chiches, sel ou Shoyu, épices au choix (curcuma, carvi, coriandre...)

Cuisson : 10 min dans une poêle très légèrement huilée à feu moyen, sel, épice de votre choix, remuer constamment. Je remplace parfois le sel par du Shoyu pour donner un goût fumé à mes pois chiches.

Présentation : idéal en amuse-bouche à l'apéritif. Je fais de petites poêlées avec des épices différentes.

2. Salade de lentilles du Puy germées

Pour 6 personnes

Préparation 10 min. – Cuisson 5 min.

Germination : comme les pois chiches

Ingrédients : lentilles du Puy (30 gr par personne), 1 oignon, 1 citron, 2 càc de persil haché, sel, poivre, épices selon votre goût. Eventuellement, basilic frais concassé.

Cuisson, préparation

- Je plonge les lentilles quelques minutes dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée, je les retire et je les égoutte. Je les laisse refroidir.
- Pendant la cuisson, je prépare la sauce de la salade : je mélange dans un saladier le jus d'1 citron, le persil haché, l'oignon finement émincé, 1 ou 2 épices au choix. Puis je mélange tous les ingrédients avec les lentilles cuites.

Présentation

Vous pouvez accompagner ce plat d'une salade de saison, d'un poisson ou de saucisson fumé coupé en rondelles. Ou de quinoa, de taboulé ou d'une autre céréale.

3. Houmous

Pour 6 à 8 personnes

Préparation : ± 10 min. – Cuisson des pois chiches : 1h – 1h1/2

Trempage des pois chiches : 12 h ou plus (germés, ils cuisent moins longtemps, v. recette n°1)

Ingrédients :

Cuisson des pois chiches :

Pois chiches (30 gr par personne) trempés durant 12h ou germés

1 carotte

1 oignon

2 gousses d'ail écrasées

5-6 branches de coriandre fraîche

1 càc de curcuma

Houmous :

Pois chiches cuits, avec les ingrédients de cuisson (carottes, oignons, ail, mais pas la coriandre qui donnerait une couleur moins appétissante)

Tahin, 2 càs

Jus d'1 citron
 Une pointe d'ail
 Un tour de moulin à poivre
 Pour l'onctuosité : jus de cuisson des pois chiches, huile d'olive

Cuisson

Je fais bouillir les pois chiches trempés ou germés dans une grande quantité d'eau avec la carotte et l'oignon émincés, les gousses d'ail écrasées, les branches de coriandre liées (je les récupère en fin de cuisson et je les élimine), le curcuma. J'ajoute le sel après 1h de cuisson. Pour accélérer la cuisson, j'ajoute un peu d'algue Kombu. La germination, à l'instar des algues, réduit sensiblement le temps de cuisson des pois chiches et des autres légumineuses.

Préparation

- Dans un blender, je mixe les pois chiches cuits et les ingrédients de cuisson (en ayant retiré le bouquet de coriandre)
- J'ajoute petit à petit de l'huile d'olive, le Tahin et éventuellement un peu de jus de cuisson pour parfaire l'onctuosité. En finale, une petite pointe d'ail, le poivre, un peu de piment...Et toujours, les épices et les herbes de votre choix, selon votre goût et votre imagination.

Présentation

Je présente le houmous à l'apéritif, dans un petit saladier, arrosé d'un jus de citron, décoré d'un brin de coriandre. Je l'accompagne de toasts aillés que chacun trempe à l'envi. En mezzé, je l'accompagne de salade, de céréales, de keftas végétariennes (recette n°2), ...

4. Pâté végétal / Keftas végétariennes

Pour 6 personnes

Préparation 10 min. - Cuisson 25 min.

Ingrédients

3 carottes : 2 cuites, 1 râpée
 1 oignon cru
 1 gousse d'ail crue
 1 verre de Kasha (+ 2 verres d'eau pour la cuisson à l'étouffée)
 2 pommes de terre crues
 1 œuf entier cru
 2 càs de pois chiches germés crus (4-5 jours)
 3 càs de lentilles du Puy germées crues (4-5 jours)
 2 càc de câpres au vinaigre
 1 càc de persil frais haché
 1 càc de coriandre fraîche hachée (facultatif)
 2 càc de paprika doux moulu
 1 càc de sauce anglaise
 2 càs d'huile d'olive

D'autres épices peuvent parfumer, selon votre goût, la préparation (cumin en poudre ou en grains, graines de coriandre moulue, carvi, curcuma, piment...); on peut aussi ajouter des noix concassées, des pignons de pin ou des graines de tournesol grillés et, pourquoi pas des pruneaux ?...

Préparation

- Je cuis à l'étouffée, sans remuer, (± 25 min.) le Kasha dans le double de son volume d'eau, avec 2 carottes coupées en rondelles, 2 pommes de terre coupées en morceau, 1/2 oignon émincé, la gousse d'ail écrasée, les pois chiches et les lentilles germés, un peu de sel.
- Une fois cuits, je mixe les éléments dans la casserole de cuisson
- J'ajoute 1/2 oignon cru finement émincé, 1 carotte râpée, 2 càs d'huile d'olive, la sauce anglaise, l'œuf entier, le persil, la coriandre, le paprika, le poivre du moulin et je mélange intimement « l'appareil ».

Présentations

1. Tel quel (froid), sur des toasts aillés, avec une jolie garniture de saison, quelques brins de coriandre, ...
2. En petites boulettes roulées dans la farine (farine de pois chiche, de sarrasin, de froment, ou autre) que je fais frire dans une huile bien chaude. Je les sers alors avec une sauce tomate pimentée.
3. En petits pannequets, frits à la poêle, accompagnés de millet (cuit avec carottes & oignons et un bouquet garni), bien égrené. Du couscous ou du boulgour accompagnent tout aussi agréablement ces pannequets.