

# ATELIER CUISINE

GROUPEMENT  
D'ACHATS DES  
GOURMAND.E.S (OU  
GOURMETS) DE L'EST  
MINERVOIS



# SOMMAIRE DES RECETTES

## ***ENTRÉES***

Coleslaw carottes et chou blanc “mayonnaise aux haricots blancs”

Velouté de courge butternut aux lentilles corail

## ***PLATS***

Croquettes de pois chiches & ketchup à la betterave

Rougail saucisses aux lentilles de la reine

Petit épeautre en grains

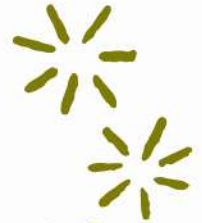
## ***DESSERTS***

Financiers au citron & haricots blancs

Mini cake pois carrés / coco

*Les légumineuses devront être mises à tremper dans un grand volume d'eau salée quelques jours avant l'utilisation et devront être rincées une fois minimum toutes les 24h.*

## RECETTE DE LÉGUMINEUSES



# MAYONNAISE AUX HARICOTS BLANCS



## PRÉPARATION

Mixer les échalotes, la moutarde, le vinaigre, l'huile de colza et les légumes secs cuits haricots blancs ou pois chiches.

Rectifier l'assaisonnement.

Garder au frais.

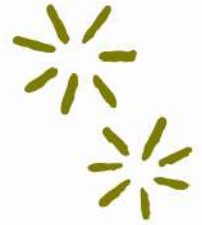
Ajouter persil et fines herbes pour une mayo aux herbes.

Cette mayonnaise se marie très bien avec du chou blanc et des carottes râpées.

## INGRÉDIENTS

- 70 g de haricots blancs
- 150 ml d'huile de colza
- 30 g d'échalotes
- 30 g de moutarde
- 30 g de vinaigre de cidre
- Sel, poivre

## RECETTE DE LÉGUMINEUSES



# VELOUTÉ DE COURGES AUX LENTILLES CORAIL



## INGRÉDIENTS

- 1,5 kg de courges (potimarron, butternut)
- 300 g de lentilles corail
- 200 g d'oignons
- 750 ml de bouillon de légumes
- Sel, poivre, muscade, curry
- Gingembre racine
- 20 cl de lait de coco

## PRÉPARATION

Faire tremper les lentilles au préalable, les rincer abondamment. Découper la courge en morceaux.

Peler le gingembre, l'oignon et l'ail. Hacher finement le tout.

Faire blondir dans de l'huile d'olive l'oignon, l'ail et le gingembre en remuant régulièrement puis ajouter la courge et les lentilles corail et mélanger encore 30 secondes.

Verser ensuite 75cl d'eau ou de bouillon. Porter à ébullition et laisser frémir 15 minutes tout en veillant à ce que cela n'accroche pas.

Mixer les lentilles jusqu'à l'obtention d'une soupe lisse et homogène.

Laisser cuire à feu doux et ajouter le lait de coco. Remuer pendant 5 minutes.

Pour une saveur plus prononcée, le lait de coco est à mettre en fin de cuisson de vos préparations. Vous pouvez également mettre 1/3 en début de cuisson et finir par les 2/3 restants.

## RECETTE DE LÉGUMINEUSES

# CROQUETTES DE POIS CHICHES



## INGRÉDIENTS

- 200 g de pois chiches secs
- 1/2 oignon
- 1/2 c à s de miso blond ( à défaut bouillon cube)
- 1 c à s d'herbes de Provence
- Épices : coriandre en poudre, paprika doux, fumé, ail en poudre (ou frais)
- 1 c à c de vinaigre
- 2 c à s de fécule
- 1/4 c à c de poudre à lever
- Sel, poivre
- 1 c à s d'huile d'olive + pour la cuisson

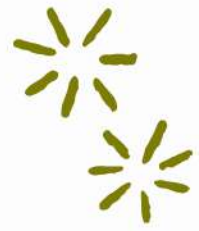
## PRÉPARATION

Faire tremper les pois chiches 24h minimum, puis les égoutter et les rincer à l'eau claire. Verser la moitié dans le bol de votre mixeur, ajouter une pincée de sel, puis mixer jusqu'à obtenir une texture sablonneuse. Mettre cette partie mixée de côté, puis ajouter la deuxième moitié dans le bol avec le reste des ingrédients : l'oignon coupé en morceaux, le miso, les herbes, les épices, le vinaigre, l'huile, la fécule et la levure. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte homogène, (texture de tapenade). Mélanger ensuite cette partie avec votre première moitié de pois chiches mixés. Préchauffer votre four à 200°C et préparer une plaque couverte de papier cuisson. Former vos nuggets : si votre pâte ne s'agglomère pas, il est possible que vous ayez besoin de la mixer un peu plus.

Une fois tous vos nuggets formés (environ 15), les huiler à l'aide d'un pinceau. Enfourner pour 15 à 20 min.

RECETTE DE  
LÉGUMINEUSES

# KETCHUP DE BETTERAVES



## INGRÉDIENTS

- 500 g de betteraves rouges cuites
- 70 g d'oignon
- 50 cl d'eau
- 50 cl de vinaigre balsamique
- 50 g de concentré de tomates
- 30 g de miel
- 20 cl d'huile d'olive
- Quatre épices, sel, poivre
- Tabasco

## PRÉPARATION

Éplucher et ciseler les oignons; éplucher les betteraves.

Faire dorer dans un peu d'huile d'olive, les oignons et le miel.

Ajouter le vinaigre balsamique et faire réduire.

Ajouter le reste des ingrédients: betteraves, concentré de tomates et épices.

Faire cuire durant environ 5min.

Mixer et rectifier l'assaisonnement et la texture si besoin eau.

## RECETTE DE LÉGUMINEUSES



# ROUGAIL SAUCISSES ET LENTILLES



## INGRÉDIENTS

- 500 g de saucisses type Toulouse
- 400 g de tomates pelées concassées
- 200 g de lentilles
- 200 g de fenouil
- 200 g de carottes
- 100 g d'oignons
- 30 g de concentré de tomates
- 20 cl de Tamari (sauce soja)
- 1 à 2 gousses d'ail
- Cumin, curry, piment, paprika
- Sel, poivre

## PRÉPARATION POUR 10 PERS

Faire tremper le temps de démarrer la sauce les lentilles dans de l'eau froide salée.

Passer les saucisses au four 5 à 10 min et les émincer.

Faire revenir oignons, fenouil, carottes émincées, épices, ail à l'huile d'olive.

Déglacer au Tamari puis ajouter les saucisses, la tomate concassée et le concentré.

Ajouter un peu d'eau pour un aspect sauce onctueuse pas trop liquide.

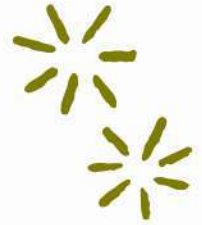
Cuire 10 à 15 minutes.

Ajouter les lentilles vertes rincées et précuites une dizaine de minutes à l'eau non salée.

Laisser mijoter encore 15 à 20 minutes.

Gingembre frais et curcuma frais peuvent aussi être ajoutés comme épices.

## RECETTE DE LÉGUMINEUSES



# PETIT ÉPEAUTRE



## INGRÉDIENTS

- 500 g de petit-épeautre
- Laurier, thym
- Sel ou Tamari, poivre
- Bouillon de légumes, volaille ou eau

## PRÉPARATION POUR 10 PERS

Faire tremper la céréale quelques jours à l'avance dans une salée, et rincer au moins une fois par jour.

Le jour de la cuisson, bien rincer le petit-épeautre et le mettre dans une casserole avec 1 fois et demi son volume d'eau.

Vous pouvez faire cuire votre céréale dans un bouillon (légumes, ou volaille maison).

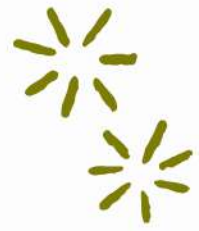
*Cuire à couvert pendant 45 minutes, jusqu'à absorption totale du bouillon.*

Une fois les 45 minutes écoulées, éteindre le feu et laisser reposer 10 minutes, toujours à couvert.

Assaisonner, huiler la graine.

*La cuisson du petit-épeautre peut également se faire dans votre cuiseur à riz.*

## RECETTE DE LÉGUMINEUSES



# MINI CAKES POIS CARRÉ - COCO



## PRÉPARATION

Faire cuire les pois carrés selon la recette de base, les cuire de manière à ce qu'ils soient bien tendres.

Dans un mixeur, mixer les pois avec le reste des ingrédients de manière à obtenir une purée bien lisse. Répartir dans les moules.

## INGRÉDIENTS

- 200 g de pois carrés cuits (ou 70 g à faire cuire)
- 75 g de sucre blond (ou 37,5 blond, 37,5 Rapadura)
- 50 g de beurre
- 3 œufs entiers
- 50 g de noix de coco râpée
- Le zeste d'un citron jaune Bio
- Les graines moulues de 3 cardamones (optionnel)
- 1/2 c à c de sel
- 1/2 c à c de poudre à lever

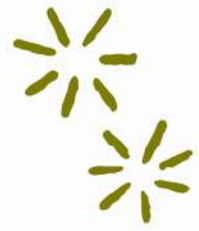
Cuire à four chaud (180°) pendant 20 min et vérifier la cuisson.

Possibilité de cuire la pâte dans un grand moule rectangulaire et découper le gâteau en petit rectangle.

Délicieux en saison, avec quelques framboises fraîches insérées dans la pâte en cours de cuisson (pour éviter qu'elles ne coulent dedans au départ).

Recette réalisable avec du pois cassé.

## RECETTE DE LÉGUMINEUSES



# MINI CAKES POIS CARRÉ - COCO



## PRÉPARATION

Faire cuire les pois carrés selon la recette de base, les cuire de manière à ce qu'ils soient bien tendres.

Dans un mixeur, mixer les pois avec le reste des ingrédients de manière à obtenir une purée bien lisse. Répartir dans les moules.

## INGRÉDIENTS

- 200 g de pois carrés cuits (ou 70 g à faire cuire)
- 75 g de sucre blond (ou 37,5 blond, 37,5 Rapadura)
- 50 g de beurre
- 3 œufs entiers
- 50 g de noix de coco râpée
- Le zeste d'un citron jaune Bio
- Les graines moulues de 3 cardamones (optionnel)
- 1/2 c à c de sel
- 1/2 c à c de poudre à lever

Cuire à four chaud (180°) pendant 20 min et vérifier la cuisson.

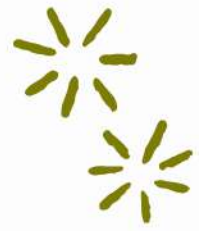
Possibilité de cuire la pâte dans un grand moule rectangulaire et découper le gâteau en petit rectangle.

Délicieux en saison, avec quelques framboises fraîches insérées dans la pâte en cours de cuisson (pour éviter qu'elles ne coulent dedans au départ).

Recette réalisable avec du pois cassé.

## RECETTE DE LÉGUMINEUSES

# FINANCIERS CITRON



## INGRÉDIENTS

- 120 g de haricots blancs en conserve au naturel (ou 50g secs à faire cuire selon la recette de base)
- 80 g de sucre blond
- 2 œufs
- 20 g de poudre d'amandes
- 50 g de beurre (ou 40 g d'huile d'olive + 10 g d'eau)
- Le zeste d'un citron jaune Bio
- Le jus du citron
- 1 pincée de vanille

## PRÉPARATION

Égoutter et rincer les haricots (si en conserve).

Réunir dans le bol d'un blender, les haricots, la poudre d'amandes, le sucre, la vanille, les zestes, les 2 jaunes d'œufs et le beurre fondu.

Mixer jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène.

Battre les 2 blancs d'œufs en neige et les incorporer délicatement à la préparation.

Verser dans des petits moules à financier.

Cuire 15 à 20 min à 160° (four préchauffé).

On peut arroser ces gâteaux avec le jus du citron que l'on aura légèrement sucré.



# DIVINFOOD

Co-constructing interactive short and mid-tier food chains  
to value agrobio**DIVersity** IN healthy plant-based **FOOD**



This project has received funding from the  
European Union's Horizon 2020 research and  
innovation programme under Grant No. 101000383

RÉDIGÉ PAR CLEMENCE BRACON  
DIETETICIENNE DANS L'AUDE