

LES RECETTES

APERÔ

Pois chiches grillés au four

Pour 4 personnes

- 200 g de pois chiches secs ou 500g de pois chiches en boîte
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Épices en poudre de votre choix (paprika, curry , cumin, coriandre etc.)

Si vous utilisez des pois chiches secs : faites les tremper au moins 12h dans un grand saladier d'eau froide en y ajoutant 1 c. à café de bicarbonate. Ils vont alors gonfler et leur peau se détachera partiellement. Jetez l'eau de trempage, rincer et égoutter.

Cuire à la cocotte minute 20 minutes, une fois la pression montée ou dans une grande casserole 1h à 1h30 en remuant de temps en temps.

Préchauffer le four à 200C°.

Bien essuyer avec un torchon les pois chiches pour enlever le plus d'eau .

Dans un saladier, mélangez ensuite les pois chiches avec l'huile d'olive, du sel, du poivre et les épices de votre choix.

Disposez les ensuite dans le four sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Laisser cuire pendant 15 à 20 minutes à 200C°.

Les pois chiches sont prêts lorsqu'ils ne sont plus mous : ils doivent être croquants mais pas noircis.

Ils peuvent se conserver 1 semaine dans un bocal en verre.

ENTREE

Lentilles Arlequin Printemps/ Eté/ Automne

Pour 4 personnes

- 240 g de lentilles vertes
- 350 g de carottes
- 1 orange
- 1 oignon nouveau ou 1 échalote
- 1/3 bouquet de persil
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1 cuillère à café de graines de fenouil
- 1 cuillère à café de sel fin
- 40 ml d'huile d'olive



Cuire les lentilles avec un départ à l'eau froide, lorsque l'eau est à ébullition laisser cuire 15 minutes à découvert. A mi cuisson (environ 10 minutes) ajouter 1/2 cuillère à café de gros sel. Egoutter les , et refroidir immédiatement à l'eau froide. Mettre dans une passoire et réserver.

Pendant la cuisson des lentilles, commencer à éplucher les carottes, puis râper les.

Couper l'orange en dés en gardant le jus.

Couper finement l'oignon nouveau ou ciseler l'échalote.

Hacher le persil.

Lorsque les lentilles sont refroidies, mélanger dans un saladier tous les ingrédients.

C'est prêt.

Astuce : cuire les lentilles la veille pour gagner du temps le lendemain lors de l'élaboration de cette recette. On peut remplacer les graines de fenouil par du fenouil frais lorsque c'est la saison, et le persil par de la coriandre. A vous de tester et de varier votre recette de salade de lentilles !

Soupe de pois cassés au cumin / menthe

Hiver

Pour 4 personnes

- 240 g de pois cassés secs
- 1 oignon rouge ou 1 échalote
- 1 CS de graines de cumin
- 1 poignée de menthe fraîche ou sèche
- 1 pincée de bicarbonate
- huile d'olive
- sel, poivre

Faire tremper les pois cassés au préalable 12H (la veille au soir pour le lendemain) avec 1 cuillère à café de bicarbonate.

Egoutter et rincer les pois cassés.

Emincer l'oignon, verser un fond d'huile dans la cocotte minute et faire revenir l'oignon avec les graines de cumin.

Lorsque le cumin sort son arôme, verser les pois cassés. Assaisonner et ajouter la pincée de bicarbonate, verser au moins 2 fois leur volume d' eau.

Couvrir et mettre la cocotte minute en pression à feu fort.

Lorsque la pression est là, mettre à feu moyen et compter 20 minutes de cuisson.

Rajouter hors du feu la menthe.

PLAT

Dhal de lentilles corail

Pour 4 personnes

- 240 g de lentilles corail
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Huile
- 400 ml de lait de coco
- 250g de blettes ou 200g d'épinards
- 1 c. à soupe de gingembre frais haché
- 1 c. à café de graines de cumin
- 1 c. à café de graines de fenouil
- 1 c. à café de curcuma en poudre
- sel, poivre
- coriandre fraîche

Pas besoin de tremper les lentilles !!

Séparer le blanc du vert des blettes. Couper le vert finement et réserver.

Couper le blanc en dés et réserver.

Emincer l'oignon et le faire revenir avec un peu d'huile, le gingembre haché et les graines de cumin et de fenouil.

Lorsque les aromates embaument, rajouter les blancs de blettes. Remuer et faire revenir 5 minutes.

Ajouter les épices en poudre et les lentilles corail que vous aurez préalablement rincer et égoutter.

Mélanger.

Verser 2,5 leur volume d'eau. Ne pas saler de suite !! Couvrir et laisser cuire 10 minutes en remuant de temps en temps.

Attendre la mi-cuisson des lentilles corail pour rajouter le sel et le poivre moulu de préférence et l'ail haché. Laisser cuire encore 10 minutes.

En fin de cuisson, ajouter le lait de coco. Laisser cuire 2 minutes et sortir du feu.

Couper la coriandre pour parsemer votre assiette.

Falafels

Pour 4 personnes

- 500 g pois chiche secs trempés la veille
- 3-4 gousses d'ail
- ½ oignons
- 1 c. à café bicarbonate
- 1 c. à soupe de graines de sésames dorés
- 1 bouquet de persil (ou coriandre ou menthe, ou mélange des deux)
- 2 c. à café cumin
- 2 c. à café coriandre en poudre
- ½ c. à café de paprika
- pincée de cayenne (facultatif)
- poivre et sel

La veille tremper les pois chiche dans de l'eau en prenant soin de bien recouvrir les pois chiche. Égoutter et rincer les pois chiches. Les sécher avec du papier absorbant (il faut bien les essuyer). Verser les pois chiche dans un robot culinaire. Ajouter l'oignons, les gousses d'ail.

Ajouter le sel, poivre, cumin, paprika, coriandre en poudre, cayenne et bicarbonate, Ajouter la coriandre, persil et ou menthe

Mixer par petites pulsions le tout. Racler les parois et mixer une seconde fois jusqu'à obtenir une texture ni trop fine ni trop épaisse entre le couscous et une pâte. Il faut que le mélange tienne mais ne soit pas comme le houmous.

Verser le mélange dans un bol. Ne pas hésiter à retirer les gros morceaux de pois chiche.

Couvrir le bol de film plastique et mettre au frais durant 1h.

Faire chauffer de l'huile dans une poêle à feu doux (j'utilise ma friteuse).

Former des boules de falafel en ayant préalablement mouillé les mains cela permet à la pâte de pas coller aux mains.

Plonger les boules de falafel dans l'huile chaude. dès qu'ils dorent d'un côté les retourner.

DESSERT

Mousse au chocolat végan

Si vous utilisez des boîtes de pois chiches ou haricots rouges en conserves pour vos recettes, ne jetez pas le jus !! Découvrez cette recette anti-gaspillage !

Pour 4 personnes

- 270 g de jus de pois chiche (équivalent d'une conserve de 400g)
- 200 g de chocolat noir
- Décoration de votre choix : baie de goji, amandes effilées, copeaux de chocolat, noix de coco râpée...

Pour commencer , faites fondre le chocolat à feu doux au bain-marie. Le mettre hors du feu pour le laisser tiédir.

Récupérez le jus des pois chiches à l'aide d'une passoire.

A l'aide d'un batteur électrique, monter en neige le jus de pois chiche en neige. Petite astuce aidante : lorsque le mélange commence à blanchir ajouter quelques gouttes de citron pour aider à ce que la mousse soit ferme.

Incorporer délicatement et en plusieurs fois le jus de pois chiches en neige avec le chocolat.

Mettre la mousse au réfrigérateur pendant minimum 2 heures.