

Les légumineuses, c'est quoi ?

Ce sont des plantes, dont les fruits sont contenus dans des gousses. Dans cette grande famille, on retrouve les lentilles, les pois cassés, les fèves, les haricots, les pois chiches ou encore le soja. Il en existe 18 000 variétés dans le monde, selon le Ministère de l'Agriculture mais que l'on peut regrouper en 4 grandes catégories :

- Les haricots secs : les haricots noirs, les haricots azukis, les haricots rouges, les haricots blancs, les haricots coco, les flageolets, les haricots pinto, les haricots urd, les haricots tépari, les haricots de Soissons, les haricots de Lima, les haricots papillon, les haricots mangetout, es haricots mungos...
- Les lentilles : les lentilles rouges, les lentilles jaunes, les lentilles vertes, les lentilles brunes, les lentilles vertes, les lentilles corail, les lentilles du Puy, les lentilles vertes du Berry, les lentillons de Champagne, les lentilles de Cilaos...
- Les pois secs : les pois verts secs, les vesces, les pois d'Angole secs, les pois sabres, les pois carrés...
- Les pois chiches : les pois chiches desi, les pois chiches bambai, les pois chiches kabuli...

Le top 5 des plus consommées : les lentilles (50 %), les haricots (27 %), des pois chiches (14 %), les pois cassés (8 %) et les fèves (1 %).

Quelles différences avec les légumes, les féculents et les fruits secs ?

Bien qu'appelés "légumes secs", les légumineuses ne sont pas des légumes. *"En raison de leur teneur élevée en amidon, ils seraient plus proches des féculents"*, précise Raphaël Gruman, diététicien-nutritionniste. Enfin, les légumes secs ne doivent pas être confondus avec les fruits secs. *"Ces dernières sont des graines oléagineuses (donc riche en huile, ce dont les légumes secs sont dépourvus) naturellement séchées et protégées par une coque"*, ajoute Raphaël Gruman. *"On y retrouve les amandes, les noix, des cacahuètes, les noisettes, les châtaignes, les noix du Brésil, les noix de cajou ou encore les pignons de pin"*.

J'apporte persil, thym, liveche,, laurier, huile, olive, planche à découper, couteau à légumes

sel poivre , cuiller plastique pot en verre récipient, pied à soupe;passoire 2, saladier

pour chou fleur.. mandoline. Louche ; Ciboulette,

Le plan P (comme placard) des gourmands pressés

J'ai toujours de côté, dans mon placard, quelques conserves de légumes : pois chiches, tomates pelées concassées, haricots blancs pour cuisiner des plats ensoleillés quand ce n'est pas l'été, du maïs (bio) pour une soupe ou une salade express...

Sans oublier, bien sûr, de bonnes sardines en boîte, des maquereaux pour improviser des rillettes rapides, du thon bio de qualité.

Des épices, épicez tout !

Achetez si possible les épices chez un artisan et stockez-les près de la plaque de cuisson, à l'abri de l'humidité et dans des bocaux bien fermés. Il y a bien sûr les indispensables (cannelle, muscade, gingembre, badiane, cumin, paprika, piment d'Espelette), mais la liste est si longue... Faites-vous plaisir en découvrant de nouvelles saveurs.

Attention, les épices se périment elles aussi : conservez-les un an et demi maximum. Passé ce délai, elles perdent de leur arôme !

Livret de recettes automnales

Houmous de haricots blancs

200 gr d'haricots blancs cuits

1 citron ou 3 cuillers à soupe

2 cuillères à soupe de tahiné (crème de sésame)

1 gousses d'ail

2,5 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 CS de jus de l'eau de cuisson

du sel

du poivre du moulin

La première étape est la préparation des ingrédients :

- rincer et égoutter les haricots blancs, réserver ;
- peler, dégermer et émincer l'ail, réserver ;
- presser le citron pour en récolter le jus, réserver

La deuxième étape est la préparation de l'houmous :

- dans le bol d'un mixeur, mettre les haricots blancs avec le jus de citron, le tahiné, l'ail, ainsi que l'huile d'olive ;
- saler et poivrer ;
- mixer jusqu'à obtenir une crème homogène ;
- au moment de servir, arroser d'un filet d'huile d'olive ;
- servir avec des tranches de pain grillé.

Velouté de haricots blancs

- Nombre de personnes : 4
- Temps de préparation : 15 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes
- Degré de difficulté : Facile
- Coût : Bon marché

Les ingrédients de la recette

400 g de haricots blancs cuits au naturel (maison ou en conserve) 50 cl de bouillon de volaille (frais ou préparé avec du concentré) 20 cl de crème fleurette sel et poivre du moulin

La préparation de la recette

1. Rincez les haricots à l'eau courante dans une passoire. 2. Mettez-les dans une casserole avec le bouillon de volaille, amenez à petite ébullition et faites cuire 10 min. 3. Versez les haricots et le bouillon dans le bol d'un blender. Mixez 2 ou 3 min, pour obtenir une crème lisse et fluide. Procédez-en deux fois si nécessaire. 4. Ajoutez la crème et mixez encore quelques instants jusqu'à ce que la consistance soit très onctueuse et mousseuse. Goûtez, rectifiez éventuellement l'assaisonnement en sel et poivrez. 5. Réchauffez au moment de servir ou laissez refroidir et mettez au réfrigérateur.

Salade de thon et haricots blancs

Une salade savoureuse, rapide à faire, économique et nourrissante grâce au thon qui assure un bon apport d'acides gras oméga-3 et protéines.

Ingrédients

1/4	oignons, hachés grossièrement	50 g
1 1/2 tasse	haricots blancs,(en conserve)	375 mL
170 g	thon en conserve	
1 1/2 c.à soupe	<u>Vinaigrette Classique</u>	23 mL
2 c.à thé	<u>Base d'ail et persil</u>	10 mL
1 pincée	sel [optionnel]	0.2 g
	poivre au goût [optionnel]	
1	tomates, tranchées	120 g
2 c.à soupe	persil frais	10 g

Préparation recettes

Hacher l'oignon grossièrement. Macérer pendant au moins 30 min dans un petit bol rempli d'eau avec quelques gouttes de vinaigre. Ceci peut être fait la veille en autant qu'on garde au frigo. Le but de l'opération est de rendre l'oignon cru plus croquant et digestible.

Préparation du chou-fleur

Description

Qu'on prévoit de le manger cru ou cuit, ou de le congeler pour plus tard, voici comment préparer le chou-fleur.

Préparation pour préparation du chou-fleur

Le chou-fleur se conserve non lavé au réfrigérateur (ou au frais de la cave) une semaine dans un sac perforé (ou enveloppé d'un linge). Les têtes de chou-fleur doivent être fermes et les fleurons bien serrés, blancs et sans tâche.

Ôtez les feuilles vertes qui entourent la floraison blanche, en les coupant, autour de la tige, avec un couteau. Jetez celles qui sont abîmées et conservez les plus belles, plus jeunes et plus tendres, pour les consommer dans une soupe. Coupez la tige à ras.

Détaillez le chou en bouquets réguliers : en coupant les bouquets à leur base, sans hésiter à raccourcir la tige, dure et moins digeste. Grattez, s'il y a lieu, les surfaces jaunies ou brunies.

Jetez les bouquets dans une grande quantité d'eau froide vinaigrée et laissez-les tremper quelques minutes. Le vinaigre tue les petits insectes qui pourraient être cachés dans les bouquets. Égouttez.

- Vous pouvez le croquer cru, ainsi détaillé en bouquets, au naturel ou trempé dans une sauce.
- Pour le congeler : faites-le blanchir 2 minutes dans l'eau bouillante salée, plongez-le 2 minutes dans l'eau glacée et égouttez-le bien avant de le mettre en sachet au congélateur. Les bouquets se conserveront 6 mois dans un sac à congélation. Attention cependant, le chou-fleur congelé devient très mou et peu appétissant. Réservez-le aux potages et aux crèmes.
- Cuisson basique : déposez-le dans un panier perforé au dessus de l'eau bouillante et laissez-le cuire à la vapeur pendant 10 à 15 minutes. Ne le cuisez pas trop longtemps : il ne doit pas mollir ni colorer à la

cuisson.

Évitez la cuisson à l'eau qui altère ses qualités tant gustatives que nutritionnelles.

Pour cuire le chou-fleur sans odeur, ajoutez un croûton de pain sec dans l'eau de cuisson ou une feuille de laurier. Si vous n'en avez pas, couvrez votre casserole d'un linge propre imprégné de vinaigre.

Le chou-fleur peut être consommé cru. Cuit, c'est un légume accommodant qui peut être utilisé dans les potages, veloutés et soupes, en purée, en accompagnement de viandes ou poissons, en salade froide ou tiède, en gratin, en flan, en farce, etc.

Apport

Pour bien digérer un chou-fleur, il est préférable de ne pas le faire cuire trop longtemps. En effet la production d'hydrogène sulfuré augmente à la cuisson et c'est ce soufre qui est à l'origine des troubles de la digestion.

Pour varier

Toutes les recettes qui conviennent au chou-fleur conviennent aussi au brocoli.

Taboulé de chou-fleur râpé

- 1/2 chou-fleur taillé en bouquets
- 2 tomates
- 1/2 concombre
- 1 oignon
- zeste et jus d'un citron
- 10 feuilles de basilic , ou persil
- 8 cuillères d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

- Préparation 15 min

Faites blanchir le zeste du citron dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez, taillez en fins morceaux et réservez.

Nettoyez et râpez les bouquets de chou-fleur puis mettez-les dans un saladier avec le jus de citron. Mélangez et réservez.

Pelez le concombre et taillez-le en petits morceaux.

Nettoyez les tomates et coupez-les en petits dès.

Emincez finement l'oignon.

Ciselez le basilic.

Versez le tout dans la semoule de chou fleur puis ajoutez l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélangez bien.

Réservez au frais

Steak de chou fleur

Une idée originale pour cuisiner vos choux fleurs et les faire apprécier des petits comme des grands.

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 12 min

- 1 chou fleur

- 2 œufs
- 150 g de chapelure
- 50 g de farine de blé
- huile d'olive
- sel
- paprika

Otez les feuilles du chou fleur, coupez au maximum la partie centrale coriace. Ensuite coupez des tranches d'un centimètre directement dans le chou.

Faites cuire ces tranches 6 minutes à la vapeur. Réservez.

Cassez les œufs et battez-les, versez dans une assiette creuse. Dans une autre assiette versez la chapelure et la farine, mélangez.

Trempez les tranches de chou fleur dans l'œuf, puis dans la chapelure. Réservez.

Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Faites dorer 3 minutes de chaque côté, salez et saupoudrez de paprika. Dégustez chaud.

Vous pouvez remplacer la chapelure par des flocons de céréales mixés. N'hésitez pas à varier les saveurs en remplaçant le paprika par du curry en poudre, des épices à couscous ou simplement de la muscade ou du cumin.

Potage aux feuilles de chou-fleur

Description

Ne jetez plus les feuilles de vos chou-fleur : faites-en un potage ! Tout se mange.

Ingrédients pour 4 bols

- 1,5 litre de bouillon
- feuilles et trognon de chou-fleur (env. 500 g)
- 1 carotte
- 1 bonne poignée de lentilles ou une pomme de terre
- 1 gousse d'ail
- 1 petit morceau de gingembre
- vert de ciboule ou de poireau
- sel, poivre, curry

Préparation : 15 min Cuisson : 20 min Bouilli

Préparation pour potage aux feuilles de chou-fleur

Récupérez les trognons et les feuilles qui enveloppent le chou-fleur, en ne gardant que les plus jeunes et belles. Lavez-les rapidement à l'eau claire. Coupez les feuilles et les trognons en petits morceaux, assez finement.

Laver et épluchez les autres légumes. Coupez-les en petits morceaux.

Faites chauffer le bouillon avec la carotte et les lentilles. À ébullition, ajouter les autres ingrédients et laissez cuire environ 20 minutes. Mixez hors du feu. Salez, poivrez et ajoutez une pointe de curry. Servez chaud.

Salade de lentilles gribiche

Ingrédients (pour 4 pers.)

– 250 g de lentilles vertes du Puy

Sauce gribiche :

– 2 œufs durs

– 2 cuil. à café de moutarde fine

– 15 cl d'huile de tournesol

– 1 cuil. à soupe de vinaigre blanc

– 1 cuil. à soupe de câpres hachés

– 1 cuil. à soupe de cornichons hachés

– 1 cuil. à soupe de persil, cerfeuil, estragon hachés

– Le blanc des œufs durs hachés

– Sel, poivre

La recette

Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole. Couvrez-les de 2 cm d'eau et faites les cuire 20 à 25 minutes à petite ébullition. Salez-les en fin de cuisson. Égouttez-les.

Écrasez finement les jaunes d'œufs dans un bol. Ajoutez la moutarde et mélangez. Incorporez l'huile peu à peu comme pour une mayonnaise. Salez, poivrez et détendez la préparation avec le vinaigre. Ajoutez les câpres, les cornichons, les herbes et le blanc des œufs durs. Dégustez les lentilles tièdes mélangées à la sauce gribiche