

CROQUETTES DE LÉGUMINEUSES

by *fistouille*

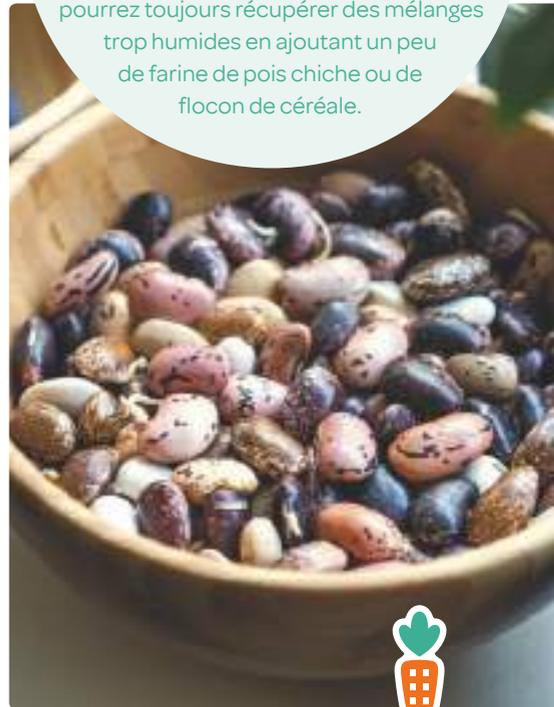
Comment faire de délicieuses croquettes tendres et croquantes à la fois ? L'astuce consiste à réduire en purée les légumineuses trempées (non cuites) et d'assaisonner généreusement !

Ingrédients :

- Légumineuses trempées (1 volume)
- Légumes : oignon, carotte, ail, petits pois... (¼ de volume) - voir les déclinaisons possibles au verso
- Aromates (¼ de volume) : cumin, coriandre, persil, ciboulette, jus de citron...
- Assaisonnement : sel, poivre, épices
- Si cuisson au four : 1 c. à soupe d'huile par volume

—
LE JEU DES PROPORTIONS
—

La juste quantité d'herbes et/ou d'oignon apporte l'humidité nécessaire pour rendre vos croquettes moelleuses, sans toutefois en mettre de trop au risque qu'elles se défassent. Ce sera à vous de trouver le bon équilibre. Sachez que vous pourrez toujours récupérer des mélanges trop humides en ajoutant un peu de farine de pois chiche ou de flocon de céréale.

**RECETTE DE BASE**

1. Tremper les légumineuses 10 à 12 heures. **2. Retirer** l'eau de trempage et rincer les légumineuses. **3. Mixer** finement tous les ingrédients ensemble. **4. Ajoutez** un peu d'huile, si vous optez pour une cuisson au four. **5. Façonner** les croquettes. Ajouter de la farine de pois chiche, ou flocons au mélange si elles ne tiennent pas. **6. Cuire** les croquettes à la friteuse (5 à 7 minutes), au four (20 à 25 minutes à 180°C) ou à la poêle (avec de l'huile, feu fort 2 à 3 minutes par face). Le temps de cuisson dépendra de la taille de la croquette.



FALAFELS

Ingrédients :

- Pois chiches
- Persil plat
- Coriandre fraîche
- Paprika et cumin
- Sel et poivre

CROQUETTES DE HARICOTS NOIRS

Ingrédients :

- Haricots noirs
- Oignon, persil et ail
- Sel

Quelle sauce ?

Pour agrémenter les croquettes de légumineuses, préférez une petite sauce fraîche et acidulée tel que le tahini* ou une sauce au yaourt et ciboulette ou encore une sauce tomate pimentée.

CROQUETTES DE LENTILLES

Ingrédients :

- Lentilles vertes
- Oignon, carotte et ail
- Persil plat
- Paprika et piment, laurier en poudre
- Sel

Comment servir ?

Ces croquettes sont délicieuses chaudes dans un pain pita ou pain libanais, accompagnées de légumes et d'une petite sauce, ou froides dans un sandwich. Les restes peuvent être coupés en petits dés et intégrés dans une sauce pour faire office de « haché végétal » ou dans une farce de légume. Bonne dégustation !

* Les falafels sont une spécialité culinaire très répandue au Proche-Orient, constituées de boulettes de pois chiches ou de fèves mélangées à diverses épices, et frites dans l'huile.

** Tahini (recette rapide) : Mélanger 2 c. à soupe de purée de sésame (tahin) pour le jus d'un citron avec un peu de sel et d'ail et un peu d'eau pour la rendre plus liquide si souhaité.

Proportions pour 9 falafels

- 400 g de pois chiches trempés
- 2 c. à soupe de tahin (purée de sésame)
- 2 c. à café de cumin en poudre
- 2 c. à café de graines de coriandre moulues
- Une poignée de persil (plat ou frisé)
- 2 petits oignons
- 1 c. à café de sel
- Chapelure
- Huile d'olive

DESSERTS VÉGÉTALIENS

by *fristouille*

Gâteaux, biscuits et autres pâtisseries font souvent la part belle au beurre, œufs, crème... Comment adapter les desserts et collations quand on décide d'utiliser moins de produits d'origine animale ?

COMME SUBSTITUT LIANT

Remplacez 1 œuf par

- 2 c. à soupe de graines de lin moulues, mélangées à 2 c. à soupe d'eau tiède
- 1 c. à café de psillium (une espèce de plantain) en poudre mélangée à 3 cuillères à café d'eau
- 2 c. à soupe d'arrowroot (féculé de la racine d'une plante, la marante), féculé de maïs ou autre féculé, dilués dans 2 c. à soupe d'eau
- 2 c. à soupe de tofu soyeux (fromage de soja), mixé au préalable
- 2 c. à soupe de purée d'oléagineux (beurre de cacahuète, pâte de noisettes...) dilués dans 2 c. à soupe de lait végétal ou d'eau
- 2 c. à soupe de compote de pommes ou autre purée de fruits ou légumes (courgettes, potiron, bananes, prunes, etc.). La purée de fruits ou légumes permet également de diminuer de moitié la quantité de gras (beurre ou autre huile végétale) utilisée.

—
ASTUCE
—

Il s'agit avant tout de comprendre le rôle de ces ingrédients : les œufs servent à lier les ingrédients, souvent par émulsion en reliant les ingrédients gras aux ingrédients liquides ; ou servent comme agent levant et donnent de la structure.

COMME SUBSTITUT LEVANT

Remplacez 1 œuf par

2 c. à café de bicarbonate de soude alimentaire mélangées à 2 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron. Cela va provoquer une réaction acide-base qui va mousser.

RECETTE DE BASE

Les ingrédients secs sont combinés dans un saladier, les ingrédients humides dans un autre. Le mélange sec est ajouté petit à petit à la préparation humide pour obtenir une mixture lisse et homogène.



MUFFINS AU PANAIS

Ingrédients : Pour 24 muffins

Pour le mélange sec : 300 g de farine, 2 c. à café de cardamome moulue, 1 c. à café de cannelle, 2 c. à café de bicarbonate de soude, 1/2 c. à café de sel.

Pour le mélange humide : Env. 500g de panais râpé très fin, 250 g de sucre de canne, 280 g d'huile végétale, 2 c. à soupe de vinaigre de cidre, **un substitut liant** équivalant à un œuf.

Préparation

1. Mélanger ensemble dans un petit saladier les ingrédients du mélange sec. **2. Combiner** ensemble dans un grand saladier les ingrédients du mélange humide. **3. Verser** petit à petit le contenu du petit saladier dans le grand et mélanger. **4. Remplir** les moules à muffin jusqu'au-dessus et mettre au four à 180°C pendant 18 à 20 min. **5. Ils sont cuits** quand la pointe d'un couteau ressort « sèche » d'un muffin.

BASE DE COOKIES

À garnir à votre guise avec des noix ou noisettes écrasées, pépites de chocolat, noix de coco râpée, fruits secs ou graines... ou encore une poignée de petits fruits comme des framboises, fraises, mûres...

Ingrédients : Pour 10 petits cookies

100 g d'huile végétale, 60 g de sucre, 1 c. à café de sel, **un substitut liant** équivalant à un œuf, 1 c. à soupe de levure, 200 g de farine, garniture au choix, 1 c. à soupe de lait végétal si la pâte est trop épaisse.

Préparation

1. Mélanger la matière grasse et le sucre au fouet dans un grand saladier. **2. Incorporer** le substitut liant et fouetter le mélange. **3. Ajouter** la farine et la levure et mélanger le tout à la cuillère. **4. Intégrer** de la garniture souhaitée. **5. Laisser reposer** la pâte au frigo pendant que le four préchauffe à 180°. **6. Quand le four est chaud**, former des boules de pâte de 3 cm de diamètre avec les mains et les aplatir sur une plaque de cuisson avec du papier cuisson. **7. Placer** les cookies au four pendant 12 minutes (ou un peu plus pour les avoir plus croquants) et laisser refroidir.



CRUMBLE

by *fristouille*

Que diriez-vous d'ajouter du croquant dans votre assiette?!
Grâce au « crumble », vous donnerez du contraste aux textures des fruits et légumes fondants ou en compote, et du « peps » aux yaourts, soupes, crèmes...

Les recettes de bases proposées ci-dessous pourront être agrémentées de graines, d'épices ou d'herbes, de biscuits écrasés, de chapelure, de flocons d'autres céréales...

CRUMBLE DE BASE SUCRÉ

Ingrédients :

- 100g de beurre ou d'huile
- 100g de farine (blé, épeautre, riz...)
- 100g de sucre

CRUMBLE DE BASE SALÉ

Ingrédients :

- 100g de beurre ou d'huile
- 100g de farine (blé, épeautre, riz...)
- 100g de flocon de céréale, chapelure, graines, noix concassées, fromage râpé, levure maltée, ou autre farine...
- Assaisonnement (sel, sauce soja...)

LE JEU DES PROPORTIONS

La céréale, sous diverses formes (farine, flocon, chapelure), cuite au four avec de la matière grasse, apportera du croquant et une saveur grillée. La matière grasse utilisée est souvent le beurre car il donne une texture de biscuit en fondant dans la bouche. L'huile fonctionne aussi, assurez-vous alors d'en mettre assez pour humecter la préparation afin de permettre une bonne cuisson sans pour autant alourdir le mélange.

RECETTE DE BASE

1. Préchauffer le four à 180°C. **2. Mélanger** tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un sablage grossier avec des petits grumeaux. **3. Disposer** sur une plaque en couche de 1 cm. **4. Cuire** au four jusqu'à obtention d'une jolie coloration (15 à 30 min à titre indicatif). **5. Remuer** de temps en temps le crumble durant la cuisson pour que celui-ci soit homogène. **6. Sortir** du four, laisser bien refroidir et stocker. Ce crumble prêt à l'emploi se conserve 3 jours dans un récipient fermé.



CRUMBLE SUCRÉ AU PAIN D'ÉPICE

Ingrédients :

- Beurre
- Farine
- Pain d'épice passé au mixer

Ces arômes automnaux s'invitent sur une compote de fruit (pomme, poire, prune, rhubarbe), coupe de glace, yaourts, chicons braisés, tarte au potimarron...

CRUMBLE SALÉ AU PARMESAN

Ingrédients :

- Beurre
- Farine
- Parmesan

Il relèvera une purée de légumes d'hiver (potimarron, céleri rave...), accompagnera des courgettes aux lardons et fromage de chèvre, ou tout simplement saupoudré sur des légumes cuits vapeur.

CRUMBLE PIQUANT AU TAMARI

Ingrédients :

- Amandes effilées
- Copeaux de coco
- Farine
- Tamari
- Huile de tournesol
- Piments

Un compagnon original pour vos salades salées ou de fruits exotiques, légumes sautés ou encore sandwiches.

— ASTUCE —

Il existe 2 façons d'utiliser le crumble. Vous pouvez le cuire seul en grande quantité, et ensuite le conserver dans un récipient fermé (il se conservera 3 jours). Vous pourrez l'utiliser à votre guise sur vos plats salés ou sucrés. Vous pouvez également directement le saupoudrer cru par-dessus vos préparations qui seront ensuite cuites au four.

CONSERVES DE LÉGUMES AVEC LA LACTO-FERMENTATION

by *fristouille*

Vous voulez conserver vos beaux légumes d'été pour l'hiver ou vous ne savez pas quoi faire du reste du chou qui attend dans votre frigo ? Une solution zéro-déchet ancestrale, économique et saine s'offre à vous : la lactofermentation ! Nous détaillerons ici la lactofermentation par saumure.

Ingrédients :

- Légumes râpés ou émincés, ou entiers pour des petits légumes
- Eau, non chlorée (laisser l'eau du robinet dans un récipient ouvert quelques heures pour que le chlore s'évapore)
- Sel gris de mer, non traité et sans additifs (30g par litre d'eau)
- Aromates au choix (cumin, graines de coriandre, carvi, moutarde...)

Quelques idées de déclinaisons :

carottes râpées et graines de fenouil, chou pointu au gingembre et à l'ail, chou blanc et carottes, betteraves et écorces d'orange... Les légumes se conserveront au frais pendant plusieurs mois voire années.

RECETTE DE BASE

- 1. Laisser reposer** l'eau du robinet pour la déchlorer.
- 2. Éplucher et ensuite râper** ou émincer les légumes.
- 3. Préparer** la saumure en diluant le sel dans l'eau déchlorée.
- 4. Remplir** un bocal avec les légumes et les aromates, bien tasser jusqu'à 2 cm du bord.
- 5. Verser** la saumure froide sur les légumes jusqu'à ce qu'ils soient recouverts.
- 6. Fermer** le bocal.
- 7. Laisser reposer** pendant 7 jours à température ambiante, ensuite placer au frigo pendant 2 à 3 semaines.
- 8. Déguster** les légumes lactofermentés en salade mélangés à des légumes frais.

— ASTUCE —

Il est préférable d'utiliser des bocaux en verre avec joint étanche en caoutchouc car le CO₂ dégagé lors de la fermentation chasse l'air. Cela assure alors un milieu sans oxygène.



CONSERVES DE LÉGUMES AVEC LES PICKLES

by *fristouille*

Vous n'adorez pas le goût des légumes lactofermentés et vous préférez un goût plus vinaigré ? Pas la patience d'attendre plusieurs semaines de fermentation ? Essayez les pickles de légumes !

BASE DE PICKLES

Préparer des légumes émincés, ou entiers pour des petits légumes et une marinade composée de :

Ingrédients

- Eau non chlorée ou jus de fruits (3 volumes, par ex. 150 ml pour un bocal)
- Vinaigre (2 volumes, par ex. 100 ml)
- Sel gris de mer, non traité et sans additifs (1 c. à café par volume de sucre)
- Sucre (1 volume, par ex. 50 ml)
- Aromates au choix (cumin, graines de coriandre, carvi, moutarde...)

RECETTE DE BASE

1. Verser dans une casserole le sucre, le vinaigre, l'eau et les aromates et le sel puis porter le tout à ébullition. **2. Émincer** pendant ce temps les légumes selon l'inspiration. **3. Disposer** les légumes dans un bocal. **4. Verser** la marinade bouillante sur les légumes, ils doivent être totalement recouverts. **5. Fermer** le bocal hermétiquement puis laisser refroidir. **6. Laisser reposer** une journée, idéalement 2-3 jours. Les pickles se conservent au frais (au frigo ou dans la cave) pendant plusieurs semaines.



SAUCES ÉMULSIONNÉES

by *fistouille*

Découvrez les secrets des sauces, pestos et vinaigrettes réussis ! La clé du secret réside dans l'émulsion qui permet d'établir un mélange stable entre du gras et de l'eau afin créer une infinité de sauces accompagnant vos pâtes, viandes, légumes.

BASE DE SAUCE

Une sauce est un mélange stabilisé par émulsion de liquide et de gras avec l'ajout de la saveur acide.

Ingrédients :

- Emulsifiant : jaunes d'œufs, oléagineux en purée ou entiers - amande, arachide, graine de sésame, graine de tournesol, tofu, miso...
- Gras : huiles diverses
- Liquide : légumes, fruits crus ou cuits, herbes aromatiques, tout ce qui est composé de plus ou moins d'eau...
- Acide : vinaigre, jus de citron, saumure de lactofermentation (voir fiche « Conserves de légumes »)

—
ASTUCE
—

L'acide contrebalance et allège l'aspect gras de la sauce. Il apportera tonus et légèreté.



RECETTE DE BASE

Dans un récipient haut et étroit :

1. Placer tous les ingrédients liquides et l'émulsifiant. **2. Mixer** le tout. **3. Tout en mixant** ajouter l'huile. **4. Si nécessaire** ajouter un peu d'eau pour une sauce plus fluide. **5. Rectifier** l'assaisonnement.

LÉGUMAISE DE CÉLERI RAVE

Ingrédients :

- ½ céleri rave
- 3 à 10 c. à soupe d'huile neutre (colza, tournesol, pépins de raisin)
- 2 c. à soupe de beurre de graines de tournesol
- 1 à 2 c. à soupe de vinaigre
- 1 à 2 c. à café de moutarde
- Sel & poivre
- Eau pour fluidifier si vous mettez beaucoup d'huile
- Paprika et cumin

Comment lier ?

Avec 2 c. à soupe d'huile, vous aurez une sauce beaucoup plus fluide et légère, avec 10 c. à soupe d'huile, vous vous approchez d'une sauce de type mayonnaise.

Préparation : cuire le céleri à la vapeur, le mixer avec les autres ingrédients sauf l'huile, ajouter l'huile tout en mixant pour faire une délicieuse sauce crémeuse !

AUTRES EXEMPLES

Laisser parler votre imagination !

| Sauce | Liquide | Gras | Émulsifiant | Acide |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|
| | de 2 à 10 volumes | de 2 à 10 volumes | 1 volume | 1 volume |
| PESTO AU HERBES | herbes fraîches, ail, échalote | huile d'olive | graines de tournesol | jus de citron |
| «MISONAISE» | wasabi | huile neutre | miso blanc* | vinaigre de riz |
| MAYONNAISE LÉGÈRE | pomme crue | huile neutre | jaune d'œuf | vinaigre de cidre |
| LÉGUMAISE | choux fleur cuit, raifort | huile neutre | pâte d'amande, moutarde | vinaigre de cidre |
| VINAIGRETTE BASIQUE | / | huile ou mélange d'huile | moutarde | vinaigre de cidre, |
| SAUCE CHAUDE AU FROMAGE | courgette cuite | fromage** | pâte d'amande | vin blanc |

*Le miso blanc est une pâte fermentée de soja et d'orge ou de riz.

** Par ex. bleu, parmesan râpé...

LÉGUMINEUSES EN SAUCE

by *fistouille*

Ces aliments ancestraux sont déclinés de 1000 façons. Le «couscous» marocain avec ses pois chiches, le «frijoles» brésilien et le «chili» mexicain avec leurs haricots rouges, les «beans» anglais avec leurs haricots blancs peuvent être ramenés à un même groupe de recettes que nous nommons (arbitrairement) «légumineuses en sauce».

Ingrédients :

- Légumineuses déjà cuites (voir la fiche « Tartinades végétales » pour la cuisson des légumineuses) - 1 volume
- Épices, aromate, condiments
- Légumes (facultatif) - de ½ à 3 volumes
- Sel

RECETTE DE BASE

1. Cuire les légumineuses, les égoutter. **2. Préparer** une sauce relevée. Pour cela, commencer par faire revenir dans l'huile vos condiments et épices par ordre de temps de cuisson. Par exemple : **a. D'abord** les oignons pour qu'ils aient le temps de colorer. **b. Ensuite** les autres ingrédients qui amènent du goût, hachés finement (ail, gingembre, poireau, céleri, champignon). **c. En dernier**, ajouter les épices en poudre en veillant à ne pas les brûler. **d. Laisser le temps** à la sauce de mijoter pour qu'elle développe toutes ses saveurs. **3. Ajouter** les légumineuses cuites et laisser le temps nécessaire: un temps de cuisson plus long transmettra plus de saveurs aux légumineuses mais celles-ci se réduiront progressivement en purée. Rectifier la texture selon votre goût: mixer une partie des légumineuses pour une sauce plus épaisse, laisser évaporer ou rajouter de l'eau... **4. Rectifier** l'assaisonnement pour équilibrer les saveurs. Les légumineuses amènent une saveur considérée comme sucrée. **5. Avant de servir**, vous pouvez ajouter des herbes fraîches, zestes, jus de citron...

ASTUCE

Le principe consiste à ajouter des légumineuses déjà cuites dans une préparation en sauce très savoureuse. Il convient particulièrement bien pour les légumineuses qui demandent un temps de cuisson long.



DAL DE POIS CHICHES

Ingrédients :

- 230g de pois chiche cuits
- 2 oignons émincés
- 4 gousses d'ail
- 30g de gingembre
- 1 boîte de tomates pelées
- 2 c. à café de curry
- une pincée de piment

Préparation

- 1. Faire revenir** les oignons dans un peu d'huile et de sel jusqu'à ce qu'ils colorent.
- 2. Ajouter** l'ail et le gingembre et laisser cuire 5 minutes.
- 3. Ajouter** le curry en poudre et laisser cuire 1 minute.
- 4. Ajouter** les tomates mixées, sel et piments et cuire la sauce à feu doux.
- 5. Ajouter** les pois chiches, laisser cuire quelques minutes.
- 6. Rectifier** l'assaisonnement.

HARICOTS NOIRS FAÇON KADIATOU

Ingrédients :

- haricots noirs cuits
- 1 à 2 volumes de céleri branche
- 1 volume de tomates en boîte
- ail (2 à 4 gousses par volume)

Préparation

- 1. Faire revenir** le céleri émincé dans un peu d'huile.
- 2. Ajouter** l'ail émincé, laisser cuire 2 minutes.
- 3. Ajouter** les tomates préalablement mixées, du sel, laisser mijoter longuement sur feu doux. Les céleris doivent être fondants.
- 4. Ajouter** les haricots noirs, laisser cuire encore un peu.
- 5. Rectifier** l'assaisonnement.

ASTUCE

Un des secrets est de vraiment bien relever la sauce. Soyez donc généreux en épices, aromates et sel. En effet, les légumineuses ont naturellement peu de goût. De plus, cela facilite la digestion.

TARTINADE VÉGÉTALE

by *fristouille*

Une bonne alternative à la viande, qui permet de créer des en-cas délicieux rapidement, sans devoir se rabattre sur des produits déjà préparés : voici les tartinades végétales !

Elles permettent de consommer des légumineuses, qui contiennent beaucoup de protéines, et des légumes en variant les goûts et les couleurs à votre gré. A utiliser en sandwich, trempeuse, comme base de soupe ou de farce de légumes.

Ingrédients :

- Légumineuses cuites : pois chiches, haricots rouges ou blancs, lentilles...
- Légumes cuits (facultatif) : carottes, poireaux, potimarron... (1 volume pour 2 volumes de légumineuses)
- 1 à 3 c. à soupe de purée d'oléagineux : pâte de sésame, d'amande, de noisette, de tournesol, de cacahuète...
- Huile végétale : olive, colza, tournesol en fonction de l'onctuosité souhaitée
- Épices : cumin, coriandre, piment, curry...
- Sel, poivre

CUISSON DES LÉGUMINEUSES

Vous pouvez acheter vos légumineuses déjà cuites ou les cuire vous-même, cependant la cuisson est assez longue pour la plupart d'entre elles, à l'exception des lentilles corail qui sont prêtes en 15 min. Pour accélérer leur cuisson, faire tremper les légumineuses en les couvrant d'eau durant une nuit. Ensuite, égouttez, rincez et faites-les cuire dans de l'eau avec une cuillère à café de bicarbonate de soude pour accélérer encore leur cuisson. Comptez 20 min. pour des lentilles, 45 min. pour des haricots et une heure pour des pois chiches. Veillez à ne pas saler l'eau de cuisson car cela va durcir les légumineuses. Etant donné le temps important de la cuisson, préparez de grandes quantités que vous pourrez conserver une semaine dans leur eau de cuisson au frigo.

RECETTE DE BASE

1. Mettre tous les ingrédients dans le bol du mixeur, en commençant par les légumes, puis légumineuses, la pâte d'oléagineux et terminer par l'huile.

2. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte lisse. C'est prêt !



BASE DE L'ÉMULSION

La tartinaade est une cousine de la sauce par émulsion (voir fiche « Sauces émulsionnées »). En effet, alors que les « véganaises » (sauces type mayonnaise végétale) sont principalement composées d'huile et de légumes, la tartinaade y ajoute des légumineuses, pour dans certains cas ne conserver que ceux-ci, comme dans le houmous.

— ASTUCE —

Considérez votre tartinaade comme une émulsion et n'hésitez pas à ajouter du liquide afin de bien stabiliser votre mélange. Si elle paraît trop sèche ou trop liquide, ajoutez un peu d'émulsifiant (comme de la purée d'oléagineux) et d'huile et/ou de l'eau. L'huile vous apportera une texture plus mayonnaise. L'eau permettra de lui donner un aspect plus homogène et proche de la sauce.

EXEMPLES DE TARTINADES VÉGÉGÉTALES

| Légumineuse | Légume | Oléagineux | Huile | Épice |
|-------------------------|--|---------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 2 volumes | 1 volume | 1 à 3 c. à soupe de purée | selon consistance souhaitée | au goût |
| Pois chiche | Aucun ou panais, betterave, carotte... | Tahin (pâte de sésame) | Huile d'olive | Cumin, coriandre, ail, piment |
| Haricots rouges | Poivrons rouges | Tahin | Huile d'olive | Paprika, cumin, coriandre... |
| Lentilles corail | Potimarron | Beurre de cacahuète | Huile de tournesol | Curry |

Laissez parler votre imagination !