

Cuisine des
Légumes secs

endance
recettes

ARTÉMIS
L'ÉDITION

la cuisine des
légumes secs

la cuisine des légumes secs

► Deux critères définissent la qualité d'un légume sec : il est non farineux, par conséquent pauvre en amidon, et possède une peau fine.

► Tous les légumes secs, excepté la lentille verte qui peut être cuisinée directement, doivent être mis à tremper dans de l'eau, pendant une dizaine d'heures (ou une nuit).

► Généralement, les légumes secs sont mis à cuire à l'eau froide non salée. Leur cuisson doit se faire à petit bouillon plus ou moins longtemps, selon la variété. Il faut que les graines restent tendres sans dureté.

► La consommation de légumes secs est recommandée pour la santé, parce qu'ils sont riches en protéines et en glucides ; ils apportent du fer et des vitamines du groupe B.



P : temps de préparation. M : temps de marinade. T : temps de trempage.
R : temps de refroidissement. C : temps de cuisson.

S
O
M
M
A
I
R
E

bavarois de pois cassés et de saumon fumé



F : 20 min
C : 35 min
R : 8 h

► Page 4

carpaccio de magret de canard aux haricots beurre



F : 20 min
C : 15 min
R : 1 h

► Page 6

chili cone carne



P : 20 min
C : 50 min

► Page 8

crème de lentilles vertes et petits lardons



F : 20 min
C : 30 min

► Page 10

crème de pois chiches de crevettes et de coriandre



F : 15 min
T : 12 h
C : 1 h

► Page 12

fatafels



F : 30 min
T : 12 h
C : 4-5 min

► Page 14

filets de truite
aux lentilles et pied
de porc



P : 30 min
C : 1 h 15
➤ Page 16

haricots rouges
à la bourguignonne



P : 20 min
T : 12 h
C : 55 min
➤ Page 28

poêlée de légumes
aux haricots noirs



P : 20 min
C : 7 min
➤ Page 40

salade de lentilles
au lard



F : 10 min
C : 30 min
➤ Page 52

foie gras
aux haricots cocos



F : 20 min
T : 12 h
C : 1 h 08
➤ Page 18

haricots secs
au vin rouge



P : 20 min
T : 12 h
C : 1 h 20
➤ Page 30

porc sauté
aux cacahuètes et à la
coriandre



P : 20 min
M : 15 min
C : 10 min
➤ Page 42

saumon aux lentilles
et au vin de Chanturgue



F : 30 min
C : 40 min
➤ Page 54

frijoles



P : 20 min
T : 12 h
C : 1 h 20
➤ Page 20

houmous



P : 5 min
➤ Page 32

ragoût de fèves fraîches



P : 30 min
C : 10 min
➤ Page 44

soja sauté
à la citronnelle et au bœuf



P : 20 min
C : 6 min
➤ Page 56

haricots blancs
à la bretonne



F : 20 min
C : 1 h 10
➤ Page 22

luzerne germée
à l'avocat et au
pamplemousse



P : 20 min
➤ Page 34

salade de cocos
et de maquereaux fumés



P : 30 min
T : 12 h
C : 1 h 10
➤ Page 46

soufflé de lentilles
rousses à la vanille



P : 20 min
C : 55 min
➤ Page 58

haricots d'Espagne
au thon



F : 20 min
T : 12 h
C : 1 h 10
➤ Page 24

marmite de flageolets
et de saucisson



P : 20 min
T : 12 h
C : 45 min
➤ Page 36

salade de girolles
et de fèves aux moules



P : 30 min
C : 10 min
➤ Page 48

soupe de petits pois



F : 20 min
C : 35 min
➤ Page 60

haricots mangetout
à la carbonara



P : 10 min
C : 5 min
➤ Page 26

petits pois
à la française



P : 10 min
C : 25 min
➤ Page 38

salade de haricots mungo
germés



P : 20 min
➤ Page 50

tofu
à l'aigre-doux



F : 10 min
C : 10 min
➤ Page 62

bavarois de pois cassés

et de saumon fumé

[Pour 4 personnes]

facile
cuisson : 35 min

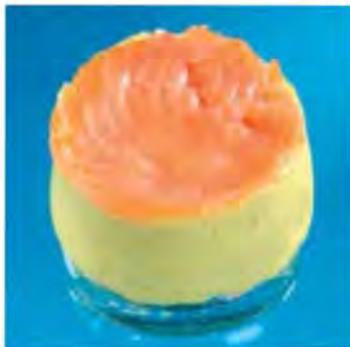
préparation : 20 min
refroidissement : 8 h

Ingrédients

- 100 g de pois cassés
- 100 g de saumon fumé
- 15 cl de crème
- 5 g de gélatine
- 50 g de lardons fumés.
- 1/2 bouillon cube de poule

Préparation

- 1** CUISEZ LES POIS CASSÉS et les lardons avec le bouillon cube délayé dans 1 litre d'eau pendant 35 min et égouttez.
- 2** MONTEZ LA CRÈME au batteur et réservez.
- 3** TREMPEZ LES FEUILLES de gélatine dans de l'eau froide.
- 4** PASSEZ LES POIS CASSÉS et les lardons au mixeur, rajoutez la gélatine et laissez refroidir.
- 5** INCORPOREZ DÉLICATEMENT la crème à la purée de pois cassés.
- 6** TAPISSEZ 4 RAMEQUINS d'un cercle de saumon fumé et versez par-dessus l'appareil à bavarois.
- 7** LAISSEZ PRENDRE au réfrigérateur 8 h et servez.





carpaccio de magret

de canard aux haricots beurre

[Pour 4 personnes]

facile
refroidissement : 1 h

préparation : 20 min
cuisson : 15 min

Ingrédients

- ▀ 1 magret de canard
- ▀ 500 g de haricots beurre
- ▀ 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- ▀ 1 échalote
- ▀ 1/2 botte de ciboulette
- ▀ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ▀ 2 cuillères à soupe d'huile de noisette

Préparation

- 1** ÉQUEUTEZ LES HARICOTS et cuisez 15 min dans une grande quantité d'eau et égouttez.
- 2** METTEZ LE MAGRET au congélateur 1 h.
- 3** COUPEZ LA CIBOULETTE finement. Épluchez et hachez l'échalote.
- 4** MÉLANGEZ LES HUILES, le vinaigre, l'échalote, la ciboulette et assaisonnez.
- 5** DRESSEZ LES HARICOTS froids sur une assiette. Sortez le magret du congélateur et découpez-le en tranches fines et posez celles-ci sur les haricots.
- 6** ARROSEZ COPIEUSEMENT de vinaigrette et servez.

Remarque

Salez et poivrez les fines tranches de magret après avoir arrosé de vinaigrette.





chili con carne

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 50 min

préparation : 20 min

Ingrédients

- 500 g de bœuf haché
- 500 g de haricots rouges en boîte
- 2 cuillères à café de Tabasco
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 grosse boîte de tomates pelées, concassées
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à café d'origan
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

- 1** ÉPLUCHEZ ET HACHEZ les oignons.
- 2** DANS UNE GRANDE POËLE, faites revenir la viande hachée et les oignons dans l'huile d'olive pendant 10 min.
- 3** AJOUTEZ LE CONCENTRÉ de tomates, les tomates concassées, le Tabasco, l'origan, l'ail et faites cuire 30 min à petit feu.
- 4** ÉGOUTTEZ LES HARICOTS rouges et rajoutez à la viande et prolongez la cuisson 10 min.
- 5** SERVEZ avec du riz.



crème de lentilles vertes

et petits lardons

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 30 min

préparation : 20 min



Ingrédients

- 300 g de lentilles vertes
- 100 g de poitrine demi-sel
- 100 g de poitrine fumée
- 10 cl de crème liquide
- 30 g de beurre
- Cerfeuil
- 2 l de bouillon de volaille

Garniture :

- 1 carotte
- 1 blanc de poireau
- 1/2 branche de céleri
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni

Préparation

- 1** FAITES CUIRE LES LENTILLES dans le bouillon de volaille pendant 30 min, avec la garniture et la poitrine demi-sel.
- 2** ENLEVEZ LA GARNITURE et la poitrine, puis mixez les lentilles et le liquide restant.
- 3** PASSEZ AU CHINOIS, ajoutez la crème et mélangez bien le tout. Réservez au chaud.
- 4** DÉTAILLEZ LA POITRINE FUMÉE en lardons que vous blanchissez 2 min à l'eau bouillante, puis que vous faites colcrer au beurre.
- 5** PARSEMEZ LA CRÈME de lentilles avec les lardons et des pluches de cerfeuil.



crème de pois chiches

de crevettes et de coriandre

[Pour 4 personnes]

facile
trempage : 12 h

préparation : 15 min
cuisson : 1 h

Ingrédients

- 300 g de pois chiches
- 1 blanc de poireau
- 1 branche de céleri
- 2 gousses d'ail
- 2 l de bouillon de volaille
- 1 bouquet de coriandre
- 200 g de crevettes décortiquées
- 2 cl de brandy
- 1 tranche de pain de campagne
- 10 cl d'huile d'olive

Préparation

- 1 FAITES TREMPER** les pois chiches pendant une nuit.
- 2 ÉMINCEZ LE POIREAU** et le céleri. Pelez et hachez les gousses d'ail.
- 3 FAITES REVENIR** le poireau, le céleri et l'ail à l'huile d'olive, puis ajoutez les pois chiches et le bouillon de volaille.
- 4 FAITES CUIRE** pendant 1 h, puis ajoutez 10 cl d'huile d'olive, les crevettes et la coriandre en pluches.
- 5 SERVEZ SUR LE PAIN** de campagne grillé en gros croûtons.





falafels

[Pour 4 personnes]

facile
trempage : 12 h

préparation : 30 min
cuisson : 4-5 min



Ingrédients

- 125 g de fèves sèches
- 70 g de pois chiches
- 125 g d'oignons
- 15 g d'ail
- 1 g de paprika
- 8 g de sel
- 20 g de farine
- 1 bouquet de persil plat

Préparation

- 1 FAITES TREMPER** les fèves et les pois chiches 12 h. Égouttez-les.
- 2 COUPEZ LES OIGNONS** en gros cubes.
- 3 MIXEZ LES FÈVES**, le persil, les cubes d'oignons, les pois chiches et l'ail pour obtenir une pâte lisse.
- 4 AJOUTEZ À LA PÂTE**, le sel, le paprika et la farine et mélangez.
- 5 ALLUMEZ VOTRE FRITEUSE** à 160°.
- 6 CONFECTIONNEZ DES BOULES** de pâte de la taille d'un abricot et aplatissez-les dans la paume de votre main pour faire des disques de 1,5 cm d'épaisseur.
- 7 FAITES CUIRE** les beignets pendant 4 à 5 min en faisant attention qu'ils ne brûlent pas.
- 8 ÉGOUTTEZ LES FALAFELS** sur une feuille de papier absorbant.



filets de truite

aux lentilles et pied de porc

[Pour 4 personnes]

assez facile cuisson : 1 h 15 préparation : 30 min

Ingrédients

- 4 filets de truite de 150 g
- 100 g de lentilles vertes
- 1 pied de porc cuit
- 50 cl de bouillon de volaille
- 100 g de beurre
- 50 cl de crème fleurette
- 10 cl de vin blanc
- 10 cl de fumet de poisson
- 100 g de lardons fumés

Garniture :

- 1 carotte
- 1 cignon
- 1/2 céleri-rave
- 1 bouquet garni

Préparation

- 1** PELEZ L'OIGNON et émincez-le. Épluchez la carotte et le céleri-rave et détaillez-les respectivement en rondelles et en dés.
- 2** FAITES REVENIR au beurre la garniture, ajoutez les lentilles et le bouillon de volaille, puis laissez cuire 30 min à feu vif.
- 3** DÉOSSEZ LE PIED de porc et coupez-le en petits cubes que vous faites sauter à la poêle avec les lardons. Ajoutez le tout aux lentilles et faites cuire 30 min.
- 4** FAITES CUIRE les filets de truite avec le fumet et le vin blanc pendant 10 min. Retirez les filets et réservez-les.
- 5** RÉDUISEZ LE LIQUIDE de cuisson de moitié et ajoutez la crème fleurette, puis faites cuire encore 5 min.
- 6** DRESSEZ LES LENTILLES au milieu de l'assiette, déposez le filet de truite par-dessus et nappez de sauce. Décorez avec du persil.





foie gras

aux haricots cocos

[Pour 4 personnes]

assez facile
trempage : 12 h

préparation : 20 min
cuisson : 1 h 08



Ingrédients

- 500 g de haricots cocos
- 250 g de crème liquide
- 4 tranches de foie gras cru de 80 g
- 100 g de magret séché
- Persil
- Sel, poivre

Préparation

- 1 FAITES TREMPER** les haricots pendant une nuit, puis faites-les cuire 1 h dans un grand volume d'eau bouillante.
- 2 PRÉLEVEZ LA MOITIÉ** des haricots et mixez-les avec 250 g de crème. Assaisonnez.
- 3 ASSAISONNEZ LES TRANCHES** de foie gras, entourez-les d'un film alimentaire et faites-les cuire à la vapeur pendant 8 min.
- 4 TAILLEZ LE MAGRET** en fines lanières.
- 5 METTEZ UNE CUILLÈRE** de haricots cocos dans une assiette creuse, ajoutez le foie cuit et une louche de crème de cocos. Décorez avec les lanières de magret et du persil.



frijoles

[Pour 4 personnes]

Ingrédients

- 350 g de haricots noirs
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe de coriandre hachée
- 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 100 g de cheddar râpé

facile
trempage : 12 h

préparation : 20 min
cuisson : 1 h 20

Préparation

- 1 FAITES TREMPER** les haricots 12 h dans de l'eau froide.
- 2 FAITES CUIRE** les haricots dans de l'eau salée 1 h et égouttez.
- 3 ÉPLUCHEZ ET HACHEZ** les oignons. Dans une grande poêle, faites cuire les oignons 2 min dans de l'huile.
- 4 AJOUTEZ LES HARICOTS** petit à petit dans la poêle en écrasant avec une fourchette. Poursuivez la cuisson 10 min et rajoutez le fromage par-dessus, arrêtez le feu et couvrez 5 min.
- 5 SORTEZ VOTRE GALETTE** et saupoudrez de coriandre, et servez.





haricots blancs

à la bretonne

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 1 h 10

préparation : 20 min

Ingrédients

- 400 g de haricots blancs
- 1 oignon
- 10 cl de vin blanc sec
- 4 tomates
- 2 gousses d'ail
- 100 g de beurre
- Sel, poivre

Garniture :

- 2 oignons
- 2 carottes
- 1 bouquet garni

Préparation

- 1** PELEZ LES 2 OIGNONS et les 2 carottes de la garniture.
- 2** DANS UN GRAND volume d'eau bouillante, faites cuire les haricots blancs avec la garniture pendant 45 min.
- 3** PELEZ LES TOMATES et coupez-les en huit. Pelez et hachez les gousses d'ail.
- 4** PELEZ ET HACHEZ l'oignon, puis faites-le blondir au beurre. Versez le vin blanc, faites réduire de moitié, puis ajoutez les tomates et l'ail. Salez, poivrez et laissez cuire 20 min.
- 5** AJOUTEZ LES HARICOTS égouttés et liez le tout avec 100 g de beurre.



haricots d'Espagne

au thon

[Pour 4 personnes]

facile
trempage : 12 h

préparation : 20 min
cuisson : 1 h 10

Ingrédients

- 350 g de haricots d'Espagne
- 4 steaks de thon
- 1 boîte de tomates pelées, concassées
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 pincée de safran
- 1 gousse d'ail
- 1 l de bouillon de volaille
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 tranche de jambon de Bayonne



Remarque

Le thon frais est meilleur cuit rosé.

Préparation

- 1 FAITES TREMPER** les haricots dans de l'eau froide pendant 12 h.
- 2 CUISEZ LES HARICOTS** dans 1 litre de bouillon de volaille et 1 litre d'eau pendant 40 min et égouttez.
- 3 ÉPLUCHEZ L'AIL** et l'oignon, et hachez-les.
- 4 FAITES CUIRE**, dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'oignon et l'ail 2 min, ajoutez les tomates et prolongez la cuisson 20 min.
- 5 DANS LA SAUCE TOMATE**, rajoutez les épices, le jambon coupé en lanières et les haricots. Faites cuire 10 min et assaisonnez.
- 6 ENLEVEZ LA PEAU** et les parties brunes du thon et poêlez dans le restant d'huile d'olive 1 min sur chaque face.
- 7 SERVEZ** en posant les steaks de thon sur un lit de haricots.



haricots mangetout

à la carbonara

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 5 min

préparation : 10 min

Ingrédients

- 600 g de haricots mangetout
- 150 g de lardons fumés
- 4 tranches de jambon sec
- 2 jaunes d'œufs
- 20 cl de crème liquide
- 80 g de parmesan râpé
- Sel, poivre



Préparation

- 1** EFFILEZ LES HARICOTS, puis faites-les cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 2 min. Passez-les sous l'eau froide, égouttez-les et réservez-les.
- 2** FAITES REVENIR les lardons à la poêle, puis égouttez-les.
- 3** PORTEZ LA CRÈME à ébullition, rajoutez les haricots mangetout et les lardons, et faites chauffer 2 min.
- 4** AJOUTEZ À LA CRÈME, le parmesan et les jaunes d'œufs, puis mélangez vivement tous les ingrédients. Salez et poivrez.
- 5** SERVEZ avec les tranches de jambon poêlées à sec.



haricots rouges

à la bourguignonne

[Pour 4 personnes]

facile
trempage : 12 h

préparation : 20 min
cuisson : 55 min

Ingrédients

- 200 g de haricots rouges
- 200 g de lardons
- 1 oignon
- 50 cl de vin rouge
- 1 bouillon cube de bœuf
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide

Préparation

- 1** FAITES TREMPER les haricots 12 h.
- 2** FAITES CUIRE les haricots dans le vin rouge avec 1 litre d'eau et le bouillon cube 40 min et égouttez.
- 3** ÉPLUCHEZ et hachez l'oignon.
- 4** FAITES SAUTER les lardons dans une grande poêle avec les oignons pendant 10 min.
- 5** RAJOUTEZ LES HARICOTS et poursuivez la cuisson 5 min. Saupoudrez de paprika et servez.





haricots secs

au vin rouge

[Pour 4 personnes]

facile
trempage : 12 h

préparation : 20 min
cuisson : 1 h 20



Ingrédients

- 600 g de haricots secs (cocos ou haricots rouges)
- 50 cl de vin rouge
- 1 verre d'eau
- 200 g de lard de poitrine
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 2 cuillères de farine
- Bouquet garni, persil
- Sel, poivre

Préparation

- 1 FAITES TREMPER** les haricots secs une nuit, puis faites-les cuire 1 h dans un grand volume d'eau salée avec le bouquet garni. Égouttez, retirez le bouquet et réservez.
- 2 DÉTAILLEZ LE LARD** de poitrine en lardons. Pelez et émincez l'oignon.
- 3 DANS UNE CASSEROLE**, faites revenir au beurre les lardons et l'oignon, farinez et mélangez bien.
- 4 MOUILLEZ AVEC LE VIN** et l'eau, salez et faites cuire 10 min tout en remuant. Ajoutez les haricots et laissez mijoter 10 min dans la sauce.
- 5 DÉCOREZ** avec du persil haché et servez.



houmous

[Pour 4 personnes]

facile

préparation : 5 min

Ingédients

- 1 boîte de pois chiches
- 3 gousses d'ail hachées
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 citrons
- 2 cuillères à soupe de pâte de sésame (tahina)
- Sel, poivre du moulin

Préparation

- 1** ÉGOUTTEZ ET RINCEZ les pois chiches.
- 2** PRESSEZ les citrons.
- 3** PELEZ ET HACHEZ les gousses d'ail.
- 4** MIXEZ ENSEMBLE tous les ingrédients, assaisonnez.
- 5** SERVEZ L'HOUMOUS avec du pain grillé ou du pain libanais.



luzerne germée

à l'avocat et au pamplemousse

[Pour 4 personnes]

facile

préparation : 20 min

Ingrédients

- 100 g de luzerne germée
- 1 pamplemousse
- 1 échalote
- 1 jaune d'œuf
- 2 avocats
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- 15 cl d'huile
- 5 branches de ciboulette

Préparation

- 1** PELEZ LE PAMPLEMOUSSE à vif et détachez les segments.
- 2** MONTEZ LA MAYONNAISE en mélangeant ensemble le jaune d'œuf et la moutarde et en incorporant l'huile petit à petit.
- 3** COUPEZ LES AVOCATS en deux et retirez le noyau. Enlevez délicatement la chair des avocats avec une cuillère et réservez.
- 4** ÉPLUCHEZ ET HACHEZ l'échalote. Coupez finement la ciboulette.
- 5** MÉLANGEZ LA MAYONNAISE, l'échalote, la chair d'avocat, la luzerne et les segments de pamplemousse et remplissez les peaux d'avocat.





marmite de flageolets

et de saucisson

[Pour 4 personnes]

facile
trempage : 12 h

préparation : 20 min
cuisson : 45 min

Ingrédients

- 350 g de flageolets
- 1 saucisson à cuire
- 1 oignon
- 1 carotte
- 10 cl de vin blanc sec
- 15 cl de bouillon de volaille
- 1 branche de thym
- 2 feuilles de laurier

Préparation

- 1 FAITES TREMPER** les flageolets 12 h dans de l'eau froide.
- 2 ÉPLUCHEZ LA CAROTTE** et l'oignon, coupez-les en rondelles.
- 3 PIQUEZ LE SAUCISSON** à cuire.
- 4 ÉGOUTTEZ LES FLAGEOLETS** et mettez-les à cuire dans une marmite avec le vin blanc, le thym, le laurier, le bouillon de volaille, les rondelles de carotte et d'oignon, le saucisson à cuire et 1 litre d'eau pendant 45 min.
- 5 DRESSEZ LES FLAGEOLETS** sur une assiette et posez par-dessus des tranches de saucisson.



petits pois

à la française

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 25 min

préparation : 10 min



Préparation

- 1** EFFEUILLEZ LA LAITUE et découpez-la en lanières.
- 2** RÉUNISSEZ, dans une casserole, tous les ingrédients avec 10 cl d'eau.
- 3** COUVREZ D'UN PAPIER cuisson et cuisez 25 min en remuant de temps en temps.

Ingrédients

- 500 g de petits pois écossés
- 12 petits oignons blancs
- 1 cœur de laitue
- 1 bouquet garni
- 125 g de beurre
- Sel, sucre



poêlée de légumes

aux haricots noirs

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 7 min

préparation : 20 min

Ingrédients

- 50 g de haricots noirs chinois salés
- 2 branches de céleri
- 3 ciboules
- 100 g de pousses de soja
- 100 g de mini-maïs
- 100 g de mangetout
- 100 g pousses de bambou
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuillère à soupe de sauce d'huîtres
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 10 cl de bouillon de poule

Préparation

- 1** **DESSALEZ LES HARICOTS** noirs dans de l'eau pendant 10 min.
- 2** **COUPEZ LA CIBOULE**, le céleri, les pousses de bambou et les mini-maïs en tronçons biseautés.
- 3** **DANS UNE GRANDE POÊLE**, poêlez les légumes 2 min à feu vif dans de l'huile.
- 4** **AJOUTEZ LA SAUCE** d'huîtres, la sauce soja et le bouillon de poule, laissez cuire 5 min de plus.
- 5** **SERVEZ.**





porc sauté

aux cacahuètes et à la coriandre

[Pour 4 personnes]

facile
marinade : 15 min

préparation : 20 min
cuisson : 10 min

Ingrédients

- 800 g de rouelle de porc
- 50 g de cacahuètes
- 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche, hachée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de gingembre frais, haché

Préparation

- 1** MÉLANGEZ LE SUCRE, la sauce soja et le gingembre.
- 2** COUPEZ LE PORC en lanières fines.
- 3** PASSEZ LES CACAHUËTES au robot.
- 4** MÉLANGEZ LES LANIÈRES de porc avec la préparation au soja et laissez mariner 15 min.
- 5** POËLEZ VIVEMENT tous les ingrédients dans une grande poêle pendant 10 min et servez.





ragoût de fèves fraîches

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 10 min

préparation : 30 min

Ingrédients

- 2 kg de fèves fraîches
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 2 cignons nouveaux
- 50 g de persil plat
- Sel, poivre

Préparation

- 1** ÉCOSSEZ LES FÈVES et retirez la seconde peau.
- 2** BLANCHISSEZ-LES 1 min dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis passez-les sous l'eau froide et égouttez-les.
- 3** HACHEZ LES OIGNONS nouveaux.
- 4** FAITES RÉDUIRE la crème d'un tiers, ajoutez-y les fèves et les cignons, puis laissez mijoter 5 min.
- 5** ASSAISONNEZ, parsemez de persil et servez avec des côtes d'agneau grillées.





salade de cocos

et de maquereaux fumés

[Pour 4 personnes]

facile
trempage : 12 h

préparation : 30 min
cuisson : 1 h 10



Ingrédients

- 250 g de maquereaux fumés
- 250 g de haricots cocos secs
- 200 g de haricots verts
- 5 oignons nouveaux
- 2 branches de céleri
- 1 citron
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 2 cuillères à soupe de vin blanc
- Sel, poivre

Préparation

- 1 FAITES TREMPER** les haricots cocos pendant une nuit, puis faites-les cuire pendant 1 h dans un grand volume d'eau bouillante. Égouttez-les et réservez.
- 2 FAITES CUIRE** les haricots verts 10 min dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-les et réservez.
- 3 COUPEZ LES MAQUEREAUX** en tronçons et mélangez-les avec le jus d'un demi-citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Poivrez le tout.
- 4 ÉMULSIONNEZ LE JUS** de l'autre moitié de citron avec le vinaigre, le vin blanc, le reste d'huile, le sel et le poivre.
- 5 DÉTAILLEZ LES BRANCHES** de céleri en petits tronçons. Émincez les oignons.
- 6 MÉLANGEZ LES HARICOTS** cocos, les haricots verts, le céleri, les oignons émincés et la vinaigrette, puis faites tiédir.
- 7 SERVEZ LA SALADE** avec les maquereaux fumés.



salade de girolles

et de fèves aux moules

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 10 min

préparation : 30 min

Ingrédients

- 500 g de moules de Bouchot
- 400 g de fèves
- 200 g de girolles
- 200 g de salade mélangée
- 10 cl de vin blanc
- 50 g de beurre

Vinaigrette :

- 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 2 cuillères à soupe d'huile de noisette
- Sel, poivre

Préparation

- 1** ÉCOSSEZ LES FÈVES et retirez la seconde peau.
- 2** CUISEZ LES FÈVES 30 secondes dans un grand volume d'eau salée, passez-les ensuite sous l'eau froide, égouttez-les et réservez.
- 3** FAITES OUVRIR les moules en les laissant pendant 5 min dans le vin blanc chaud, puis décoquillez-les et réservez.
- 4** FAITES SAUTER les girolles au beurre et réservez.
- 5** PRÉPAREZ LA VINAIGRETTE, puis assaisonnez séparément tous les éléments.
- 6** DRESSEZ HARMONIEUSEMENT sur les assiettes et servez tiède.





salade de haricots mungo germés

[Pour 4 personnes]

facile

préparation : 20 min

Ingrédients

- 100 g de haricots mungo germés
- 1 endive
- 100 g de tomates cerise
- 1 cuillère à café de sel de céleri
- 1 avocat
- 1 cignon de printemps
- 2 miri-sucrines
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza pression à froid
- 1 cuillère à café d'huile de noix

Préparation

- 1** ÉPLUCHEZ, ÔTEZ le noyau, et coupez l'avocat en dés.
- 2** COUPEZ L'ENDIVE et la salade en tronçons. Coupez les tomates cerise en deux. Coupez l'cignon de printemps en tranches fines.
- 3** MÉLANGEZ tous les ingrédients dans un saladier et servez.





salade de lentilles

au lard

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 30 min

préparation : 10 min

Ingrédients

- 400 g de lentilles vertes
- 250 g de lard maigre de poitrine
- 10 cl d'huile de noix
- 2 cuillères de vinaigre de vin
- 1 oignon
- Ciboulette hachée
- Bouquet garni
- Sel, poivre

Préparation

- 1** **CUISEZ LES LENTILLES** dans un grand volume d'eau salée pendant 30 min avec l'oignon et le bouquet garni, réservez.
- 2** **COUPEZ LE LARD** en dés et faites-le revenir à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 3** **DANS UN SALADIER**, mélangez l'huile et le vinaigre, ajoutez la ciboulette et poivrez. Ajoutez les lardons avec leur graisse, versez les lentilles tièdes, mélangez. Servez sans attendre.





saumon aux lentilles

et au vin de Chanturgue

[Pour 4 personnes]

assez facile cuisson : 40 min préparation : 30 min

Ingrédients

- 4 filets de saumon de 150 g
- 200 g de lentilles vertes
- 1 oignon
- 1 carotte
- 200 g de beurre
- 100 g de poitrine fumée coupée en dés ou de lardons
- 50 cl de bouillon de volaille
- 1 bouquet garni
- 30 cl de vin de Chanturgue
- 3 échalotes
- 5 cl de crème fraîche
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

- 1 PELEZ ET HACHEZ l'oignon.** Pelez et coupez la carotte en dés.
- 2 FAITES SUER L'OIGNON** dans 20 g de beurre, ajoutez les carottes et la poitrine fumée (ou les lardons), et laissez suer 5 min.
- 3 AJOUTEZ LES LENTILLES** et le bouquet garni, mouillez avec le bouillon de volaille et faites cuire 25 min à feu doux. Liez avec 30 g de beurre.
- 4 POUR LA SAUCE,** hachez finement les échalotes, mettez-les dans une casserole avec le vin rouge, portez à ébullition et faites réduire aux trois quarts.
- 5 AJOUTEZ LA CRÈME,** chauffez et incorporez 150 g de beurre en fouettant. Assaisonnez et réservez.
- 6 SALEZ LES FILETS** de saumon, poêlez-les à l'huile d'olive 2 min de chaque côté, puis dressez les lentilles sur les assiettes, déposez les filets de saumon dessus et nappez de sauce autour.



soja sauté

à la citronnelle et au bœuf

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 6 min

préparation : 20 min



Ingrédients

- 800 g de bœuf à fondue
- 2 branches de citronnelle
- 200 g de pousses de soja
- 2 cuillères à soupe de sauce d'huître
- 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche, hachée
- 1 oignon
- Zeste râpé d'un 1/2 citron vert
- 1 tranche de jambon cru
- 10 cl de fond de veau lié
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide

Préparation

- 1** COUPEZ LA VIANDE de bœuf et la tranche de jambon cru en lanières fines.
- 2** ÉPLUCHEZ ET COUPEZ l'oignon en rondelles. Enlevez les parties sèches de la citronnelle et coupez-la en rondelles fines.
- 3** DANS UNE GRANDE POÊLE à feu vif, faites sauter les lanières de bœuf et les rondelles d'oignon pendant 1 min, rajoutez le soja, poursuivez la cuisson 1 min. Rajoutez le jambon en lanières, faites cuire encore 1 min, rajoutez les autres ingrédients et continuez encore 3 min.
- 4** SERVEZ.



soufflé de lentilles

rousses à la vanille

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 55 min

préparation : 20 min

Ingrédients

- 100 g de lentilles rousses
- 50 cl de lait
- 1 gousse de vanille
- 100 g de sucre
- 3 jaunes d'œufs
- 3 blancs d'œufs

Préparation

- 1** FAITES CUIRE les lentilles avec le sucre, la gousse de vanille fendue en deux et le lait pendant 35 min, égouttez.
- 2** ENLEVEZ LA GOUSSE de vanille, passez les lentilles au mixeur et laissez refroidir.
- 3** AJOUTEZ LES JAUNES d'œufs à la purée de lentilles, mélangez bien.
- 4** BEURREZ 4 RAMEQUINS et allumez votre four à 180-210° (thermostat 6-7).
- 5** MONTEZ LES BLANCS en neige et incorporez à la purée de lentilles.
- 6** REMPLISSEZ LES RAMEQUINS et enfournez 20 min.
- 7** SAUPOUDREZ DE SUCRE glace et servez.





soupe de petits pois

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 35 min

préparation : 20 min



Ingrédients

- 150 g de pois cassés
- 100 g de crème fraîche
- 15 cl de bouillon de volaille
- 100 g de petits pois frais écosés
- 50 g de beurre
- 1 feuille de menthe

Préparation

- 1 FAITES CUIRE** les pois cassés dans 15 cl de bouillon de volaille et 1 litre d'eau pendant 30 min. Égouttez en gardant le jus de cuisson.
- 2 PASSEZ LES POIS** cassés au mixeur et ajoutez le jus de cuisson jusqu'à obtention d'une soupe épaisse.
- 3 METTEZ LA SOUPE** à bouillir avec la crème fraîche et les petits pois frais, faites cuire 5 min.
- 4 COUPEZ LA FEUILLE** de menthe en lanières fines et laissez infuser 5 min dans la soupe.
- 5 RÉPARTISSEZ** dans 4 bols avec une noix de beurre par-dessus.



tofu

à l'aigre-doux

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 10 min

préparation : 10 min

Ingrédients

- 500 g de tofu
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile de graines de sésame rôties
- 1 ciboule
- 1 gousse d'ail hachée
- 1/2 de chou chinois
- 1 poivron jaune
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais, râpé
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre



Préparation

- 1** COUPEZ LE TOFU en dés et faites mariner dans la sauce soja.
- 2** COUPEZ LE POIVRON en deux et épépinez-le. Coupez en tranches fines le chou et le poivron, et en lanières la ciboule.
- 3** FAITES CUIRE le poivron dans l'huile de sésame pendant 5 min, rajoutez l'ail, le gingembre, le chou et la ciboule, poursuivez la cuisson encore 2 min.
- 4** AJOUTEZ LE SUCRE, le vinaigre, la marinade du tofu et faites cuire 3 min.
- 5** VERSEZ LA PRÉPARATION sur le tofu et servez.



- Bavarois de pois cassés et de saumon fumé, **4**.
Carpaccio de magret de canard
aux haricots beurré, **6**.
Chili cone carne, **8**.
Crème de lentilles vertes et petits lardons, **10**.
Crème de pois chiches, de crevettes
et de coriandre, **12**.
Falafels, **14**.
Filets de truite aux lentilles et pied de porc, **16**.
Foie gras aux haricots cocos, **18**.
Frijoles, **20**.
Haricots blancs à la bretonne, **22**.
Haricots d'Espagne au thon, **24**.
Haricots margerout à la carbonara, **26**.
Haricots rouges à la bourguignonne, **28**.
Haricots secs au vin rouge, **30**.
Houmous, **32**.
Luzerne germée à l'avocat
et au pamplemousse, **34**.
Marmite de flageolets et de saucisson, **36**.
Petits pois à la française, **38**.
Poêlée de légumes aux haricots noirs, **40**.
Porc sauté aux cacahuètes et à la coriandre, **42**.
Ragoût de fèves fraîches, **44**.
Salade de cocos et de maquereaux fumés, **46**.
Salade de girolles et de fèves aux moules, **48**.
Salade de haricots mungo germés, **50**.
Salade de lentilles au lard, **52**.
Saumon aux lentilles
et au vin de Chanturgue, **54**.
Soja sauté à la citronnelle et au bœuf, **56**.
Soufflé de lentilles rousses à la vanille, **58**.
Soupe de petits pois, **60**.
Tofu à l'aigre-doux, **62**.

Ouvrage collectif créé par Losange
Avec la collaboration de : Samuel Butler, Serge Quinty, Patrick André,
Jean Arbeille, Hervé Chaumetor

Coordination éditoriale : Laurence Dechel
PAC : Francis Rossignol, Isabelle Véret
Photogravure : Stéphanie Henry, Chantal Mialoc

© Losange, 2006
© Editions Artémis pour la présente édition
ISBN : 2-84416-427-7
N° d'éditeur : 84416
Dépôt légal : janvier 2006

Achévé d'imprimer : décembre 2005
Imprimé en Slovaquie par Polygraf Print GmbH, Presov