



SOUPE DE POIS CASSÉS

Préparation : 20 min

Cuisson : 1h30

Trempage : 1h

Pour : 6 personnes

Budget : €

INGRÉDIENTS

- 250g de pois cassés
- 3 carottes
- 3 poireaux
- 3 pommes de terre
- Beurre (pour la cuisson)
- Thym
- Laurier
- Sel et poivre
- Gomasio (facultatif)

PRÉPARATION

- Faites tremper les pois cassés 1h dans de l'eau froide puis **égouttez**-les.
- Lavez et émincez les poireaux.
- Épluchez et **coupez** en dés les carottes et les pommes de terre.
- Faites chauffer un peu de beurre dans un **faitout**, puis faites-y revenir les légumes pendant quelques minutes.
- Rincez les pois cassés et ajoutez-les.
- Ajoutez 2L d'eau froide, quelques brins de thym et 2 feuilles de laurier.
- Salez et poivrez.
- Portez à ébullition puis laissez mijoter 1h à petits frémissements.
- À la fin de la cuisson, ôtez le thym et le laurier puis passez le tout au **mixeur**.
- Servez et ajoutez le gomasio sur la soupe. C'est prêt !



CREPAN





SALADE DE LENTILLONS



Préparation : 15 min

Cuisson : 50 min

Pour : 4 personnes

Budget : €



INGRÉDIENTS

- 250g de lentillons secs
- 200g de tomates cerises
- 1 oignon
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ou Xérès
- 5 brins de basilic
- Sel et poivre
- Feta (facultatif)



PRÉPARATION

- Rincez les lentillons, puis **égouttez**-les.
- Mettez-les dans une **casserole** et recouvrez-les d'eau froide (environ 2 fois leur volume).
- Couvrez et portez à ébullition sur feu moyen. Laissez cuire doucement 45 minutes, salez seulement en cours de cuisson.
- Égouttez-les et laissez-les refroidir 1h.
- Pendant ce temps, pelez et **hachez** l'oignon. Rincez et coupez les tomates en deux.
- Mettez les lentillons froids dans un **saladier**. Ajoutez les tomates, l'oignon, l'huile et le vinaigre, mélangez. Réservez au frais jusqu'au moment de servir parsemé de basilic effeuillé. Pour les gourmand.e.s, ajoutez quelques dés de feta.

Recette inspirée de Cuisine Actuelle



CREPAN



MARCHE NATURELLE ASSOCIATION
NORHANGE



FALAFELS



Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Trempage : 12h à 24h

Pour : 4 personnes

Budget : €€



INGRÉDIENTS

- 500g de pois chiches secs trempés la veille
- 3-4 gousses d'ail
- ½ oignon
- 1 c. à café de bicarbonate alimentaire
- 1 c. à soupe de graines de sésames dorées
- 1 bouquet de persil
- 2 c. à café de cumin
- 2 c. à café de coriandre en poudre
- ½ c. à café de paprika
- Pincée de piment de cayenne (facultatif)
- Poivre et sel



PRÉPARATION

- La veille, trempez les pois chiches dans de l'eau en prenant soin de bien les recouvrir pendant 12h à 24h.
- **Égouttez** et rincez les pois chiches. Les sécher avec du **papier absorbant** (il faut bien les essuyer).
- Versez les pois chiches dans un **robot culinaire**. Ajoutez l'oignon et les gousses d'ail.
- Ajoutez sel, poivre, cumin, paprika, coriandre en poudre, piment de cayenne, bicarbonate, et persil.
- Mixez par petites pulsions le tout. Raclez les parois et mixez 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.
- Versez le mélange dans un **bol**. Ne pas hésiter à retirer les gros morceaux de pois chiche. Couvrez le bol de film plastique et mettez au frais pendant 1h.
- Faites chauffer de l'huile dans une **poêle** à feu doux .
- Formez des boules de falafel en ayant préalablement mouillé vos mains, cela permet à la pâte de ne pas coller.
- Mettre les boules de falafel dans l'huile chaude. Dès qu'ils doront d'un côté, les retourner.

Recette inspirée de Mes Inspirations Culinaires

BLANQUETTE VÉGÉTARIENNE

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

Pour : 4 personnes

Budget : €€



INGRÉDIENTS

- 400g de haricots blancs cuits en conserve
- 400g de champignons de Paris
- 4 carottes
- 2 poireaux
- 1 oignon
- 20cL de crème liquide
- Le jus d'1 citron
- 1 jaune d'œuf
- 200mL de vin blanc sec
- 400mL d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 20g de farine
- Sel et poivre



PRÉPARATION

- **Épluchez** les poireaux et les carottes, et les rincer.
- Taillez les poireaux et carottes en tronçons d'environ 1 cm d'épaisseur.
- Pelez et émincez l'oignon, le faire revenir dans une **cocotte** 1 minute à feu vif avec l'huile d'olive.
- Ajoutez les carottes et poireaux et poursuivre la cuisson 10 minutes à feu moyen en remuant régulièrement.
- Saupoudrez la farine et cuire encore 1 minute en remuant.
- Versez le vin blanc, mélangez et laissez évaporer 1 minute à feu vif.
- Ajoutez le cube de bouillon, versez l'eau et portez à ébullition, couvrir et laissez mijoter pendant 30 minutes en remuant de temps en temps.
- Nettoyez les champignons, les couper en 2 ou en 4 selon leur grosseur.
- Les ajouter à la blanquette ainsi que les haricots blancs égouttés et poursuivre la cuisson 5 minutes. Salez et mettre quelques tours de moulin à poivre.
- Fouettez à la **fourchette** la crème avec le jus de citron et le jaune d'œuf.
- Ajoutez ce mélange à la blanquette,
- Coupez le feu et remuez.



BROWNIES AUX HARICOTS ROUGES



Préparation : 15 min

Cuisson : 23 min

Pour : 8 personnes

Budget : €€



INGRÉDIENTS

- 250g d'haricots rouges cuits en conserve
- 175g de chocolat noir
- 3 œufs
- 40g de sucre
- 5cL de lait
- 40g de fécule de maïs
- 1 c. à café de levure chimique
- 2 pincées de sel
- 30g d'amandes
- 30g de noix



PRÉPARATION

- Huilez un **moule carré** puis tapissez le fond et les cotés de **papier sulfurisé**. Cassez le chocolat en morceaux, versez-les dans un **bol** et faites-les fondre au bain marie. Lissez-le chocolat puis laissez-le tiédir.
- En parallèle, égouttez les haricots rouges puis mixez-les avec le lait. Dans un bol, fouettez les œufs avec le sucre. Ajoutez la purée de haricots et mélangez.
- Ajoutez le chocolat fondu et tiédi et mélangez. Ajoutez la maïzena, un peu de sel, la levure chimique et mélangez.
- Ajoutez les amandes et les noix puis mélangez de nouveau.
- Versez dans le moule, puis enfournez pour 23 minutes à 170°C.

Recette inspirée de 750g



COOKIES AUX POIS CHICHES

CHICHES



Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Portion : 16 cookies

Pour : 6 personnes

Budget : €€



PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Dans un **bol**, mélangez la farine, la poudre d'amande, la levure et le sel.
- Dans le contenant du **robot culinaire**, mélangez le lait, les pois chiches avec le sirop d'érable et la vanille.
- Transférez la préparation aux pois chiches dans un bol. Incorporez graduellement le mélange avec la farine et remuez jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- Ajoutez les fruits secs et remuez.
- Sur une **plaque de cuisson** tapissée d'une **feuille de papier sulfurisé**, déposez environ 3 c. à soupe de préparation par biscuit en les espaçant de 3 cm.
- Cuire au **four** 20 à 25 minutes. Retirez du four et laissez tiédir sur une **grille**. Ces biscuits se conservent à température ambiante.



INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches de 540 ml, rincés et égouttés
- 1 tasse 1/2 de farine
- 1/2 tasse de poudre d'amandes
- 1 c. à soupe de levure
- 1 pincée de sel
- 1/2 tasse de sirop d'érable
- 180 ml de lait
- 1 c. à café d'arôme vanille
- 1 tasse de fruits secs de votre choix (ex : cerise, abricot)

Recette inspirée de Les Recettes de Caty



CREPAN

FRANCE NATURE
ENVIRONNEMENT
NORMANDIE



HOUMOUS LIBANAIS



Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

Repos : 2h au frigo

Pour : 6 personnes

Budget : €



INGRÉDIENTS

- 500g de pois chiches en boîte
- 2 citrons
- 3 gousses d'ail
- 1/2 c. à café de cumin en poudre
- 5 c. à soupe de tahina au sésame
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



PRÉPARATION

- Versez les pois chiches dans de l'eau bouillante et laissez cuire 5 minutes à feu vif.
- **Égouttez** les pois chiches et réservez l'eau de cuisson. **Mixez** les pois chiches avec le jus des deux citrons et les gousses d'ail hachées.
- Rajoutez à ce mélange l'huile d'olive et la tahina.
- Ajoutez l'eau de cuisson à la préparation, mixez de nouveau et rajoutez du sel et du poivre.
- Laissez reposer 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

Recette inspirée du livret de recettes de l'ADEME



CREPAN

FRANCE NATURE
ENVIRONNEMENT
NORMANDIE



VERRINES DE LENTILLES VERTES AU SAUMON

Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

Pour : 6 personnes

Budget : €€



INGRÉDIENTS

- 150g de lentilles vertes
- 200g de saumon fumé
- 1/2 oignon
- 1 citron jaune
- 2 c. à soupe de crème liquide à 15% de MG
- 1 c. à café de cumin
- 1 clou de girofle
- 1 gousse d'ail en chemise
- Aneth



PRÉPARATION

- Rincez les lentilles.
- Mettre de l'eau à bouillir dans une **casserole**, y ajouter les lentilles, l'oignon pelé et émincé, l'ail et le clou de girofle.
- Laissez cuire 20-30 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres mais légèrement croquantes.
- Les passer sous l'eau froide et les égoutter à l'aide d'une **passoire**.
- Ôter le clou de girofle et l'ail et réserver dans un **saladier**. Incorporer la crème aux lentilles, le cumin et mélanger.
- **Couper** le saumon en petits morceaux et le faire mariner 30 minutes au moins au frais dans un **saladier** avec le jus de citron et l'aneth.
- Monter alors les **verrines** avec une couche de lentilles et une de saumon un peu plus petite.

Recette inspirée de Ptitchef



CREPAN

