

Purée de pois cassés

4 à 6 personnes

- 500g de pois cassés (bien les rincer et faire tremper pendant 8 h au frais puis les faire cuire 1h dans 3 fois leur volume d'eau)
- 1 oignon et une grosse gousse d'ail
- 2 carottes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet garni

1) Faire cuire les pois cassés avec les 2 carottes, le bouquet garni et l'oignon.

2) Une fois la cuisson terminée, rajouter l'huile d'olive.

J'aime y ajouter quelques épices comme le Ras el hanout (épices qui viennent du Maghreb, utilisées pour préparer le couscous entre autre)

Houmous Nature

4 personnes

- 200g de pois chiches en conserve ou à faire tremper et cuire
- le jus d'un citron
- 2 cuillères à soupe de tahin (purée de sésame blanche ou complète)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin (si vous aimez)
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre
- 2 cuillère à café de coriandre fraîche

Dans un blender, mixer tous les ingrédients pour obtenir un bon houmous.

Suivant les saisons, le houmous peut se préparer en ajoutant de la betterave en hiver ou du poivron rouge ou jaune en été.

**L'association Maisons-Laffitte Développement Durable
met ce livret à votre disposition**

Nous contacter : asso.mlidd@gmail.com

En savoir plus : mlidd.fr

Page facebook : [MLDDTOUSENSEL](https://www.facebook.com/MLDDTOUSENSEL)

Instagram : [assomlidd](https://www.instagram.com/assomlidd)



Des recettes rapides et saines

Galettes de haricots rouges

4 personnes

- 250 g de haricots rouges (déjà cuits ou en bocal)
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 œufs
- 1 oignon et 1 gousse d'ail
- des herbes, au choix : persil, ciboulette ou coriandre
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Sel

1) Réduire les haricots en purée. Ajouter les œufs battus, l'ail et l'oignon hachés, la farine, les herbes et le sel.

2) Former 4 galettes à cuire à la poêle ou au four 15 minutes à 180°

Cette recette peut se faire également avec des lentilles, des pois chiches et toutes les variétés de haricots.

Lentilles aux carottes et oignons

4 personnes

- 250 g de lentilles vertes ou blondes
- 3 belles carottes
- 5 petits oignons
- 3 feuilles de laurier

- 1) Mettre les lentilles à tremper, ça raccourcit le temps de cuisson.
- 2) Pendant ce temps, éplucher les carottes et les couper en gros morceaux. Eplucher les oignons et, si vous en avez, piquer 2 ou 3 clous de girofle dedans.
- 3) Dans une cocotte contenant ½ litre d'eau salée, mettre à cuire les lentilles égouttées, les carottes, les oignons et les feuilles de laurier. Veiller à ce que l'eau ne bout pas, mais reste toujours frémissante. Les lentilles ne doivent pas être trop cuites, sinon elles s'écrasent. Compter 20 à 25 minutes de cuisson.

Voilà un plat qui apporte de bonnes protéines végétales, surtout si vous faites du riz avec ou un menu avec du pain. On préfère le manger chaud en hiver et froid en été, avec un filet d'huile d'olives.

Rillettes de Sardines de mangerbouger.fr

- 1 petit bouquet de ciboulette
- 100 g de fromage frais
- 1 grosse boîte de sardines
- 2 échalotes
- 1 pincée de poivre et de sel

- 1) Egoutter les sardines sur du papier absorbant. Les émietter dans un petit saladier et enlever l'arête centrale.
- 2) Ajouter le fromage, les échalotes émincées très finement, la ciboulette ciselée aussi très fin, poivre et sel.
- 3) bien mélanger le tout avec une spatule jusqu'à obtention d'une texture assez homogène.
- 4) mettre au frais, puis tartiner sur du pain de seigle à l'apéritif ou en entrée.

Facile à préparer, peut se servir en apéritif ou en entrée

Cuisson des pois chiches

50g par personne

- 1) Faire tremper une nuit dans un grand volume d'eau froide (3 fois le volume de pois chiches secs). Puis égoutter et rincer.
- 2) Pour les faire cuire : mettre les pois chiches dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide non salée. Ajouter du bicarbonate alimentaire, environ 5g/L d'eau qui réduira le temps de cuisson.
- 3) Laisser cuire à petit feu pendant 45 min. à 1h, sans oublier d'écumer régulièrement.

On peut ajouter ici de l'algue kombu (pour la digestion) ou des aromates. Égoutter

C'est prêt !

Poireaux à l'étouffée

- 1 kg de poireaux
- 2 cuillérées d'huile (olives ou colza)

Eplucher les poireaux. Les laver, c'est l'opération la plus longue. Les couper en tronçons de 1 cm environ.

Dans une cocotte, mettre l'huile, 2 cuillérées d'eau et les poireaux. Faire chauffer et cuire 15 à 20 mn, tout en diminuant le feu petit à petit et en remuant de temps en temps.

Voilà, c'est cuit, c'est légèrement sucré et délicieux.

Les lentilles corail dans la soupe ou la purée

Dans une soupe de légumes ou une purée, un peu de lentilles corail, remplaceront avantageusement une pomme de terre ! Pour cela, en début de cuisson, il faut penser à ajouter de l'eau à votre préparation habituelle (3 fois le volume d'eau pour un volume de lentilles corail). Mettez les lentilles environ 10 min avant la fin de la cuisson, sans trempage.

Voici 2 exemples de soupe de légumes (ou purée avec moins d'eau) :

1) 1 courge butternut, 3 échalotes, 2 navets, 2 carottes (ail, cumin, persil, huile d'olive), 1 petit verre de lentilles corail, eau.

2) 6 carottes, 1 oignon, 3 topinambours, (ail, noix de muscade ou cumin, poivre, huile d'olive), 1 petit verre de lentilles corail, eau.