

### **Cake aux pois chiches à la niçoise \***

- 400 gr de pois chiches cuits et égouttés,
- 4 œufs,
- 40 gr de maïzena,
- 100 gr de matière grasse (mélange beurre fondu et huile d'olive),
- 10 gr de poudre à lever
- le jus d'1/2 citron

Les ingrédients aromatiques :

- 80 gr de caviar de tomates ou pesto rosso,
- 100 à 120 gr de tomates séchées et/ou d'olives noires dénoyautées et hachées, cumin poudre, sel, poivre.

- Dans un Blender, mettre tous les ingrédients : pois chiches, œufs, huile/beurre, caviar de tomates, poudre à lever, 1 cuiller à café rase de cumin, sel, poivre. Bien mixer.
  - Incorporer les garnitures : tomates et olives hachées. Goûter et rectifier.
  - Verser dans un moule à cake puis cuire environ 35 min à 170°C ( four préchauffé).
- Sortir le cake lorsque la lame d'un couteau ressort sèche.  
Servir froid à l'apéritif ou en entrée avec une salade.

### **Croque-tofu maison \*\***

- 4 cuil à soupe d'huile d'olive,
- 150 gr d'oignon,
- 200 gr de carottes râpées,
- 3 gousses d'ail,
- 200 gr de purée de tomate type passata, thym, sel, poivre,
- 250 gr de tofu,
- 3 cuill à soupe de tamari,
- 200 gr de petits flocons d'avoine,
- chapelure , pour croquettes pas pour pour version au four

- Faire suer doucement l'oignon dans l'huile d'olive
- Ajouter les carottes, l'ail écrasé, sel, poivre, thym
- Laisser mijoter 10' couvert
- Ajouter la tomate et laisser encore 5'.
- Mixer le tofu puis l'incorporer aux légumes ainsi que les flocons et le tamari.
- Façonner des croquettes, les passer dans la chapelure puis rissoler à la poêle avec huile de palme ou d'olive

Ou dans plat **au four avec huile en surface**... possible tout faire dans lèche-frite et découper ensuite !

### **La sardinade aux légumes secs**

*Facile à proposer à l'apéritif ou en entrée à tartiner, accompagné d'une petite salade. Les légumes secs bien cuits, naturellement fondants, portent les parfums de ce qu'on leur incorpore.*

- 125 gr de pois chiches, lentilles ou haricots cuits, égouttés et rincés, (soit 1/2 bocal ou petite boîte de conserve)
- 1 petite boîte de sardine à l'huile ou 100 gr de sardines grillées (ou autre poisson)
- le jus d'1/2 citron
- 1 échalote (40 gr) coupée très finement (« ciselée »)
- 40 gr de crème fraîche (facultatif)

Bien écraser les pois chiches avec une fourchette, et plus grossièrement la chair des sardines. Y ajouter le jus de citron, l'échalote ciselée et un peu de l'huile des sardines (ou huile d'olive si les sardines sont fraîches), et/ou la crème fraîche. Goûter et bien rectifier l'assaisonnement à votre goût.

## Dahl indien \*\*

- 250 gr de lentilles corail
  - 1 oignon
  - 2 cuil à soupe huile d'olive
  - 1 peu de sel, quelques graines de cumin, coriandre, cardamome
  - 2 tomates hachées
  - 2 g. d'ail écrasées
  - 1 cs rase de curry
  - 2 cs coriandre fraîche hachée
  - 1/2 citron
- 
- Faire tremper les lentilles (20')
  - Faire suer l'oignon avec huile d'olive, sel, cumin, coriandre, cardamome
  - Ajouter tomates hachées, ail écrasé, curry
  - Laisser mijoter 5 à 10'
  - Ajouter les lentilles égouttées, couvrir juste d'eau, mélanger seulement au début, saler à la fin
  - Cuire 15/20' à feu moyen (sans retouiller les lentilles pdt cuisson)
  - Avant de servir, ajouter le jus citron et coriandre fraîche hachée.

### **Version « solide » pour couper à froid des mini tranches :**

Ajouter 2 gr d'agar agar dans l'eau de cuisson, verser dans un moule a cake

## Fondant Hari-colat\*

- 120gr Haricots cuits (blancs ou rouges) ou xxx gr de haricots secs
  - 80gr sucre roux
  - Vanille, rhum : un peu
  - 2 oeufs
  - 25gr de cacao pur en poudre
  - 50gr beurre
- 
- Faire tremper les haricot la veille
  - Faire cuire les haricots 1h15
  - Mixer ensemble les haricots égouttés et rincés + sucre + vanille + rhum
  - Ajouter à cette pâte les jaunes d'oeufs, le beurre, le cacao
  - Incorporer les blancs battus en neige.
  - Verser dans un moule sur papier sulfurisé huilé pour avoir une épaisseur de 2 cm environ.
  - Cuire 10mn à 150°(Selon épaisseur du gâteau) jusqu'à ce que la lame d'un couteau sorte sèche

**Variante** possible sans blanc en neige, en mixant tout avec un sachet de levure

## Fondant Chich'Tron (Pois Chiches et Citron)

- 250 gr de pois chiches cuits,
- 150 gr de sucre roux ou complet, vanille, rhum,
- 4 œufs, 40 gr de maïzena,
- 100 gr de beurre fondu,
- 1 sachet de levure à gâteau,
- 2 citrons. Zestes+ Réserver le jus

Mixer l'ensemble des ingrédients : pois chiches, sucre, œufs, beurre fondu, maïzena avec la levure et les zestes.

Verser dans un moule sur papier sulfurisé huilé pour avoir une épaisseur de 2 cm environ et cuire environ 20-25 min à 150 ° (préchauffé),.

Imbiber le gâteau avec le jus des citrons.

## **La « Ma-Yonnaise » aux légumes secs \***

(pour accompagner des entrées, légumes à la croque, rôti froid...)

*Cette sauce qui évoque la mayonnaise et peut s'utiliser avec un œuf dur, des langoustines, une rémoulade ou en « trempette » permet de diminuer considérablement l'apport en gras (lipides) pour lequel on peut choisir une vraie huile de grande qualité, riche en oméga 3, issue d'une première pression à froid.*

- **Mixer ensemble** avec un pied mixeur ou dans un blender :
- - 50% de haricots blancs (Mogettes) cuits égouttés et rincés
- - 25% d'huiles mélangées par exemple colza, olive, tournesol, etc.
- - 10% d'échalotes émincées
- - 10% de moutarde
- - 5 % de vinaigre
- Soit par exemple : 100 gr de Haricots, 50 gr d'huile colza et olive, 20 gr d'échalote, 20 gr de moutarde, 10 gr de vinaigre

Variantes : adaptable à tous les autres légumes secs de toutes couleurs, par exemple pour une mayonnaise verte à base de pois cassés.

## **Le gratin de légumes de Jack**

*Dans ce gratin de légumes, la béchamel est préparée à base de haricots blancs (ou de pois chiches). Cette sauce peut être relevée avec des épices, un fromage, etc.*

- *légumes* : préparer et précuire à la vapeur environ 750 gr de légumes tels que des choux fleurs, brocolis, etc.
- *sauce* : 250 gr de haricots blancs égouttés et rincés, 125 gr d'eau (12.5 cl), 50 gr de crème, 125 gr d'une « base aromatique » au choix

*En formation, pour la base aromatique, nous avons utilisé 200 gr de fenouil compoté comme un oignon, avec des graines d'anis et un peu de caviar de tomates*

- Couper le fenouil en petits dés et préparer la base aromatique en les faisant suer avec 2 ou 3 cuillérées d'huile d'olive et une belle pincée d'anis vert. Lorsque le fenouil est devenu transparent (comme un oignon compoté), ajouter une cuiller de pesto ou caviar de tomates.
- Avec un pied mixer ou un blender, mixer les haricots avec l'eau, la crème, la base aromatique et assaisonner à votre goût.
- Disposer les légumes précuits dans un plat et napper avec la béchamel de haricots. On peut couvrir avec un peu de fromage râpé et/ou de chapelure.
- Gratiner 10 minutes à four très chaud (200°)

**\*Les Recettes marquées d'une étoile sont extraites ou adaptées du livre « Savez-vous goûter... les légumes secs ? », de B. Couderc, G. Daveau, D. Mischlich, C. Rio, presses de l'EHESP 2014**

**\*\*"Manuel de Cuisine Alternative" (Actes Sud 2014)**

## Houmos libanais (aux pois chiches) - recette internet, adaptations perso Claire ATVB

- 300 g de pois chiches égouttés et déjà cuits
- 1/2 jus de citron (au moins)
- 1 c. à café cumin en poudre (facultatif),
- 1 c. à café coriandre en poudre (facultatif)
- 3 c. à soupe huile d'olive ou de sésame
- 1 gousse d'ail (au moins)
- 1/2 c. à café piment doux (facultatif)
- 1/2 c. à café sel
- 2 c. à soupe Tahin (ou tahina) = purée de sésame (pê facultatif mais Véro en met beaucoup +)
- feuilles de persil (facultatif)

Égouttez les pois chiches

Mixez-les plusieurs fois en rajoutant un peu d'eau pour obtenir une crème assez dense et pour faire « disparaître » la peau

Ajoutez le tahin, le jus de citron, les épices et le sel.

Broyez l'ail et ajoutez-le.

Mixez à nouveau en incorporant l'huile d'olive jusqu'à obtenir une texture totalement homogène et crémeuse : Attention toutefois, le houmous n'est pas liquide mais plutôt consistant !

## Houmos lentilles / cumin - recette internet, adaptations perso Annie Laure ATVB

- 250gr lentilles cuites+ un peu de leur eau de cuisson
- 2 cs tahina / tahin = purée sésame
- jus 1/2 citron,
- 1 gousse ail
- 1 cs cumin
- 1/2 cs sel
- huile d'olive : ajouter pour consistance crémeuse

Égouttez les lentilles

Mixez-les avec un peu de leur eau de cuisson

Ajoutez le tahin, le jus de citron, les épices et le sel.

Broyez l'ail et ajoutez-le.

Mixez à nouveau en incorporant l'huile d'olive jusqu'à obtenir une texture totalement homogène et crémeuse

## Houmos Arc en ciel (création d'Eléonore/ATVB)

**bleu** : chou rouge, pois chiches, bicarbonate, ail, tahin

**vert** : petits pois, épinards, persil, eau de cuisson de topinambours, beurre de cacahuète, ail, jus de citron

**jaune** : mais, curry, curcuma

**orange** : carotte, courge

**rouge** : tomate, paprika, betterave, mais, pois chiches

**violet** : chou rouge+bicarbonate, betterave

## Pâte Brisée à la farine de pois chiches (Camille/ATVB via Yumelise)

100 grammes de farine de pois chiche

50 grammes de farine de blé

1 cuillère à café de sel

50 grammes de beurre mou ou Planta fin

50 grammes d'eau à température ambiante