

# La lentille verte

## CONSEIL DE PRÉPARATION

La lentille verte est sans conteste la plus connue en France, c'est une légumineuse très riche en minéraux et en antioxydants.

Niveau gustatif, la lentille verte a un léger goût de noisette très appréciable.

Elle sera parfaite en accompagnement, soupe ou encore en tourte.

Compter 20-25 min de cuisson dans 3 fois son volume d'eau.



# Les flocons d'avoine

## CONSEIL DE PRÉPARATION

Les flocons d'avoine se consomment en salé comme en sucré. En porridge, il suffit de les cuire avec du lait pendant une minute ou deux à la casserole puis d'agrémenter avec du miel, des oléagineux, des fruits secs ou encore des fruits frais. Ils s'utilisent aussi pour donner du croustillant à des gratins ou à des desserts ainsi que pour ajouter de la consistance à des galettes végétales, dans une préparation de pâte à pain ou dans votre recette de cookies, par exemple.



# Le lin

## CONSEIL DE PRÉPARATION

La graine de lin vous apportera toute ses vertus, broyée ou écrasée. Vous pouvez la saupoudrer sur vos salades, sur vos légumes, sur vos desserts et l'utiliser dans vos préparations à base de farine à raison de 10%.

Elle se conserve entière au moins 2 à 3 ans, après la récolte, dans un endroit frais et sec et 3 à 4 semaines, moulue au réfrigérateur.



# Le tournesol décortiqué

## CONSEIL DE PRÉPARATION

Les graines de tournesol peuvent agrémenter vos salades, plats, muesli en apportant du croquant et des bons lipides à vos préparations. Avec sa saveur peu prononcée, son huile peut remplacer beurre et graisse végétale notamment dans la confection de pâte à tarte. Les graines peuvent également être toastées et consommées à l'apéritif comme « cacahuètes » locales!



# Le sarrasin décortiqué

## CONSEIL DE PRÉPARATION

Il peut se consommer cru pour agrémenter avec croquant vos salades ou plats chauds.

Faites le torréfier quelques minutes à la poêle à sec pour lui donner un petit côté grillé qui se marie très bien avec du salé comme du sucré ! Cuit, il est parfait en accompagnement ou comme base d'une salade. Comptez environ un quart d'heure de cuisson dans 1,5 fois son volume d'eau, puis hors du feu, laissez le reposer à couvert 10 minutes.

Plus original, vous pouvez le préparer en infusion ainsi qu'en porridge en laissant le sarrasin cru tremper une nuit dans du lait.



# La fève

## CONSEIL DE PRÉPARATION

Elle se mange chaude en purée ou froide en salade. Séchées, leur goût est plus affirmé.

Ses propriétés nutritionnelles en fibres, glucides et protides sont intéressantes ainsi qu'en vitamines B, C et E et en minéraux essentiels (magnésium, calcium et potassium).

Comme pour toutes les légumineuses, il faudra les faire tremper au moins 12 heures puis ôter leur peau avant de les faire cuire. Vous pouvez échapper à une première tâche et raccourcir le temps de cuisson en achetant des fèves décortiquées. Elles se consomment alors comme des pois cassés.



# Le blé dur

## CONSEIL DE PRÉPARATION

Plonger le blé dur dans 3 fois son volume d'eau salée. Porter doucement à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 45 min.

Il se déguste tel que avec un filet d'huile d'olive et un peu de jus de citron en accompagnement de vos légumes, viandes ou poissons ainsi qu'en salade.



# Le soja

## CONSEIL DE PRÉPARATION

Le soja est une excellente source de protéines pour les végétaliens, ainsi que pour ceux qui évitent les produits laitiers. Il est possible de faire germer ou de semer les graines entières. Dépêliculé, il permet de faire du lait de soja ou bien du tofu.

Faites les tremper une nuit, avant de le cuire 40 minutes. Pressez le mélange obtenu dans un sac à lait végétal ou un tamis pour récupérer un maximum de jus.





# Le haricot rouge

## CONSEIL DE PRÉPARATION

Connu pour servir de base dans le chili con carne, le haricot rouge est l'un des haricots les plus consommés dans le monde. Ce haricot à une saveur légèrement sucrée et est riche en protéines, il s'incorpore aussi bien dans des préparations salées que sucrées. Il apportera consistance à un gâteau au chocolat par exemple.

Faites les tremper dans 3 fois leur volumes d'eau pendant au moins une nuit puis les cuire dans une eau non salée pendant 1h à 1h30.



# Le haricot pinto

## CONSEIL DE PRÉPARATION

Les haricots pinto peuvent se cuisiner en purée, en sauce, en soupe... Ils accompagneront parfaitement un chili, un tacos, un steak, un burrito. A la cuisson, sa peau devient rosé et ce haricot à une texture farineuse.

Faites les tremper dans 3 fois leur volumes d'eau pendant au moins une nuit puis les cuire dans une eau non salée pendant 1h environ.



# Le haricot noir

## CONSEIL DE PRÉPARATION

Les haricots noirs, contrairement aux haricots blancs, ont une texture plus douce et un arrière-goût sucré. Il se cuisine chaud en accompagnement de viandes, mais aussi en soupes, en ragoûts, en purées, ou froid en salades composées.

Faites les tremper dans 3 fois leur volumes d'eau pendant au moins une nuit puis les cuire dans une eau non salée pendant 1h à 1h30.



# Le haricot borlotto

## CONSEIL DE PRÉPARATION

En plus d'être joli, le haricot Borlotto a beaucoup de vertus : il regorge de minéraux, notamment de fer et de zinc et est riche en fibres. Comme toutes les légumineuses, il est fort en protéines et pauvre en graisse. Il a un petit goût de noisette et est très rassasiant.

Faites les tremper dans 3 fois leur volumes d'eau pendant au moins une nuit puis les cuire dans une eau non salée pendant 1h à 1h30.



# Le haricot lingot

## CONSEIL DE PRÉPARATION

Il est riche en protéines et constitue une source intéressante de vitamines C et A. Il est préférable de faire tremper les haricots blancs avant de les cuire puis on les cuit dans deux eaux. On jette la première eau, qui contient des substances indigestes. Le temps de cuisson varie d'une demi heure à 2 heures selon le trempage. En cassoulet ou en chili, il est l'ingrédient phare de plusieurs délicieuses recettes régionales !



# Le haricot coco

## CONSEIL DE PRÉPARATION

Les haricots coco sont souvent servis en accompagnement, en ragoût ou encore en salade. Ils peuvent également être cuisinés « à la bretonne », avec un peu de beurre et accommodés de quelques légumes de saison. Ils permettront également d'agrémenter une soupe de manière originale en la rendant plus nourrissante.

Faites les tremper dans 3 fois leur volumes d'eau pendant au moins une nuit puis les cuire dans une eau non salée pendant 1h à 1h30.

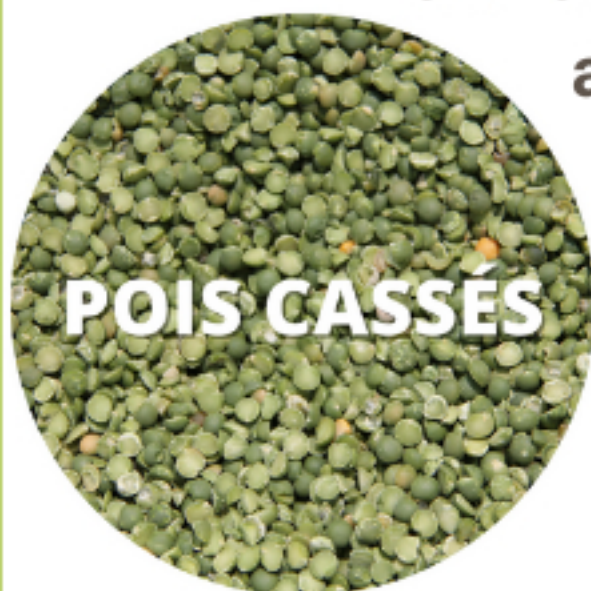


# Les pois cassés

## CONSEIL DE PRÉPARATION

Les pois ont un index glycémique bas, ils sont aussi pauvres en cholestérol et facilite le transit intestinal grâce à leurs fibres.

Rincer les graines à l'eau froide avant cuisson. Les pois secs, que l'on trouve sous la forme de pois cassés, sont souvent préparés en soupe, en velouté, en crème, en purée ou en accompagnement.



# Le lupin

## CONSEIL DE PRÉPARATION

Le lupin a un index glycémique très bas et est très riche en protéines et oméga 3 donc pauvre en cholestérol. De plus, il facilite la digestion grâce à ses fibres.

Il est possible de faire germer le lupin entier ou de le semer. Faites tremper les graines au moins une nuit avant de les cuire pendant 1h30. Les pépites de lupin sont plus facile à préparer soit en « houmous » en mixant les pépites cuites avec les ingrédients de votre choix (légumes, épices...) ou en accompagnement d'un plat.

