

CARNET RECETTES légumes et légumineuses



Proposé par
VRAC Toulouse
& Cocagne Alimen'terre

LE RUTABAGA



Il se cuisine comme la pomme de terre et peut aussi remplacer le navet !

Poêlée de panais et de rutabaga au miel

1 ou 2 panais, 1 ou 2 rutabaga, 1 c à s de miel, 2 cuillères à soupe d'huile, cumin ou thym ou romarin, sel, poivre.

Éplucher puis couper les panais et les rutabagas en petits morceaux. Les faire revenir à feu doux dans un peu d'huile. Après quelques minutes, recouvrir d'eau. Ajouter le miel et mélanger pour le diluer dans l'eau. Saler. Poivrer. Laisser cuire en surveillant que les légumes n'accrochent pas (si toute l'eau s'est évaporée et que les légumes sont encore trop croquants, ajouter un verre d'eau.) Les légumes sont cuits quand ils sont bien enrobés de miel et bien fondants. On peut ajouter quelques pincées de cumin moulu, ou parsemer de thym et de romarin.

Conseil : servir avec une salade de **mâche** et des œufs au plat.

Gratin de rutabaga

2 rutabaga, 3 carottes, 4 pommes de terre, 3 cuillères à soupe de crème fraîche liquide, fromage (emmental râpé, parmesan, gouda...), beurre pour le plat, poivre, sel.

Eplucher les pommes de terre, les couper en dés ou en rondelle. Eplucher les carottes et les rutabagas, les couper en rondelles. Les cuire dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Beurrer un plat à gratin, y mettre les légumes, saler, poivrer. Verser la crème fraîche par dessus. Saupoudrer de fromage. Mettre au four 30 minutes à 190°C.

LES POIS CHICHES



Houmous (possible avec autres légumineuses telles que haricots)

100 g de pois chiches, 2 à 3 cuillères à soupe de Tahin, jus d'1/2 citron, huile d'olive, sésame, 1 à 2 gousses d'ail, sel, cumin.

La veille, faire tremper les pois-chiches dans un grand volume d'eau froide (au moins 12h). Le lendemain, égoutter et rincer les pois-chiches puis les cuire dans un grand volume d'eau pendant 1h00 environ avec une pincée de bicarbonate de soude pour accélérer la cuisson. Une fois bien cuits, les égoutter et garder l'eau de cuisson. Couper et presser le citron. Faire griller les graines de sésame à la poêle. Éplucher, couper et presser l'ail. Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur. Mixer légèrement en ajoutant un peu d'eau de cuisson. Ajouter le Tahin, le jus de citron, l'ail, le sésame, le cumin et le sel, et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.

Pop Chiches (faux pop-corn)

250 g de pois chiches (rincés et égouttés), 50 g de sucre roux, 1 c. à c. de cannelle, des épices au choix pour goût salé ou sucré (ex: mélange pour pain d'épices, etc.), sel (facultatif)

Préchauffez le four à 220 °C. Épongez brièvement les pois chiches. Mélangez les pois chiches avec le sucre, les épices choisies et un peu d'huile. Disposez-les sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfournez 20 minutes. Saupoudrez les pois chiches de sucre ou d'un peu de sel à la sortie du four et servez immédiatement.

LE FENOUIL



Fenouil miel et curry

Couper les **fenouils** très finement. Les faire revenir à feu fort avec un peu d'huile d'olive sans que ça attache. Lorsqu'ils changent de couleur, baisser le feu, ils vont fondre de l'intérieur. Mettre un petit fond d'eau et couvrir avec un couvercle. Ajouter sel, poivre, une cuillère de miel et curry.

Tartinade lentilles vertes-fenouil

1 bulbe de **fenouil** – 4 gousses d'ail – 1 filet d'huile d'olive – sel poivre - 120 grammes de **lentilles vertes** - le jus d'un citron - 120 grammes de tahini ou purée de sésame (facultatif)

Lavez le fenouil, retirez la base dure (gardez quelques brins pour la déco) et coupez-le en morceaux. Déposez-les sur une plaque de four (sur du papier cuisson) avec les gousses d'ail. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez 30 min dans un four chaud à 200°C-Th°7. Pendant ce temps, rincer les lentilles et les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée 15 min. Mixez les lentilles égouttées (garder quelques-unes pour la déco), les morceaux de fenouil, les gousses d'ail (épluchées après leur passage au four), le tahini, le citron et 1 ou 2 CS d'eau. Ajustez l'assaisonnement en sel et poivre. Déposez dans un bol, au frais jusqu'au service.

Fenouil confit ultra simple

Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Couper le **fenouil** en deux. Saupoudrer dessus un peu de sucre et un peu de sel et des aromates, comme du romarin et du thym. Emballer dans du papier sulfurisé comme une papillote. Enfourner à 180°C pendant 30 à 40 minutes. *Manger tel quel (par ex avec du riz), ou en garnir une tarte.*



Les **tiges** de fenouil peuvent être râpées très fin pour en faire une salade, ou assaisonner un plat.

LES LENTILLES VERTES



Boulettes de lentilles

2 échalotes, 1 gousse d'ail, 265 g de lentilles (égouttées), 50 g de son d'avoine, 50 g de parmesan (ou emmental), 1 œuf, 10 g de gingembre frais, 1 c à c du curry, 1 c à c de curcuma, 4 c à s de chapelure maison (pain rassi mixé), sel, poivre, huile d'olive.

Emincez finement les échalotes. Pelez et hachez l'ail. Faites suer les échalotes quelques minutes avec 1 c à s d'huile d'olive. Lorsqu'elle est transparente, ajoutez l'ail et le gingembre et poursuivez la cuisson 2 min puis ajoutez les épices. Poursuivez la cuisson 5 min. Réservez hors du feu. Égouttez et rincez les lentilles. Réservez 1 c à s de lentilles (facultatif). Versez tous les ingrédients (sauf la chapelure) dans le bol d'un mixeur et mixez. Versez dans un saladier, ajoutez les lentilles réservées, salez, poivrez et mélangez. Entreposez la pâte 30 min au réfrigérateur. Préchauffez votre four à 180°C. Façonnez de petites boulettes en roulant un peu de pâte entre les mains. Roulez-les ensuite dans la chapelure. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Mettez un filet d'huile sur les boulettes et enfournez 25 min à 180°C.



Conseil: Dégustez en apéritif avec sauce yaourt ou bien avec une salade verte et des légumes cuits.

LA COURGE



Boisson chaude et épicée à la courge

*Pour une personne : 1 petite tranche de **potimarron** ou **courge**, 1 verre de lait (ou lait végétal, ou eau), épices.*

Cuire la courge : Une fois épluchée et coupée en morceau, cuire la courge dans un fond d'eau ou à l'étouffée.

Ecraser la courge en purée (ou mixer). Ajouter petit à petit du lait (ou de l'eau) tiède jusqu'à obtenir une consistance liquide agréable à boire. Ajouter des épices (par exemple : cannelle, clou de girofle, badiane, cardamome, mélange d'épices de Noël, zeste de citron, ...) ou faire infuser un thé aux épices dans le lait. Ajouter éventuellement un peu de sucre, mélanger ou mixer. La boisson est prête !

Compote pomme-courge

Laver et éplucher la **courge** et en couper en cubes 200 g environ. Laver 5 à 6 **pommes** et les couper en cubes.

Faire cuire la pommes et la courge à la vapeur ou à l'étouffée. Ajouter éventuellement un peu de **sucre**, **cannelle**, zestes de **citron** ou d'**orange**. Réduire en purée avec une fourchette, un presse purée ou un mixeur.

Galettes de potimarron (ou courge)

500g **courge**, 1 œuf (facultatif), 4 CS de farine, sel, 2 CS d'huile
Hacher ou râper le potimarron ou la courge, cru. Mélanger avec les autres ingrédients. Si possible, laisser reposer.
Déposer en tas sur une tôle et faire cuire au four.

Astuce : pas de beurre ? Pensez courge !

Dans les gâteaux et les cakes, vous pouvez remplacer 100g de beurre par 80g de courge en purée, ou par de la compote de pomme.

LA COURGETTE



Tagliatelles de courgettes

400 g de courgettes, le zeste râpé et le jus d' 1 petit citron jaune (bio pour la peau), piment (facultatif), quelques feuilles de menthe (facultatif), 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Râpez le zeste de citron, réservez. Dans un bol, versez le jus de citron et l'huile d'olive. Ajoutez le piment, salez, poivrez. Ciselez les feuilles de menthe et mettez-les dans la vinaigrette. Mélangez bien. Lavez les courgettes, coupez les extrémités, ne les pelez pas. Avec un économiseur (ou une mandoline) formez des tagliatelles en découpant des bandes dans le sens de la longueur. Disposez-les dans un saladier, versez la vinaigrette à la menthe et le zeste de citron, mélangez. Laisser mariner quelques minutes avant de servir !

Gâteau mystère au chocolat

180g de chocolat noir, 3 œufs, 80g de sucre, 80g de farine, 2 cc de levure chimique, 1 **courgette** d'environ 250g.

Préchauffer le four à 180°C. Faire fondre le chocolat au bain marie. Fouetter les œufs avec le sucre. Peler et râper la courgette, l'ajouter au mélange ainsi que le chocolat fondu. Ajouter enfin la farine et la levure en mélangeant, verser dans un moule. Enfourner 20 à 25 min. Laisser refroidir puis démouler.

Variante : si vous n'avez pas de levure, séparez les blancs des jaunes, et montez-les en neige avant de les incorporer. Vous pouvez aussi la remplacer par 1 cc de bicarbonate de soude + un filet de citron ou vinaigre.

DATTES



Boules d'énergie

200 g de dattes dénoyautées, 70 g d'amandes, 30 g de graines de courge (à remplacer par sésame, chocolat, noix de coco, etc.)

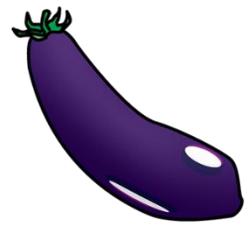
Dénoyauter les dattes et les mixer. Concasser les amandes. Mélanger les dattes mixées, les amandes concassées et les graines de votre choix. Former des petites boules de pâte. Roulez-les dans des graines de courge, de sésame ou du chocolat en poudre.

Cake aux dattes

300 g de dattes dénoyautées et coupées, 200 g de farine, 100 g de sucre en poudre, 1 sachet de levure chimique, 10 cl d'huile de tournesol, 10 cl de lait chaud, eau de fleur d'oranger (facultatif), 3 œufs.

Dans un saladier mettre la farine, le sucre, les œufs et la levure. Bien mélanger. Ajouter l'huile et le lait. Terminer par ajouter les dattes et l'eau de fleur d'oranger. Beurrer un moule à cake et tapisser de papier sulfurisé. Verser la préparation. Faire cuire à 180°C pendant 45-50 minutes, en couvrant si nécessaire avec du papier aluminium pour éviter qu'il prenne trop de couleur.

L'AUBERGINE



Chakchouka d'aubergine (ou tchektchouka, tchoukchouka)

Pour 4 personnes : 2 ou 3 aubergines, 4 œufs, 5 tomates fraîches ou 1 boîte de tomates concassées ou sauce tomate, 3 gousses d'ail, sel poivre, paprika doux, cumin, huile. Facultatif : 1 poivron rouge, 1 oignon, basilic, persil

Laver les aubergines, les couper en cubes. Les faire revenir avec l'oignon haché dans une grande poêle ou marmite avec 2 CS d'huile d'olive. Remuer souvent et couvrir. Laisser « fondre » 10 min. Ajouter l'ail haché, la tomate coupée en petits dés (ou sauce tomate), le poivron coupé en dés, le sel, le poivre noir, le paprika et le cumin. Laisser mijoter avec un couvercle 20 à 30 min en remuant de temps en temps. 5 min avant la fin de la cuisson, former 4 petits creux et casser 1 œuf dans chaque creux. Laisser cuire à couvert 5min. Servir en parsemant de persil et basilic haché.

Variantes : de nombreuses variantes existent : ajouter du pois chiche, ou plus de poivron et moins d'aubergine, etc.

Caviar d'aubergine

Préchauffer le four th.7 (210°C). Couper les aubergines en 2 et quadriller la chair. Saler, poivrer puis mettre 30 min au four. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau. Dès qu'elles sont fondantes donc cuites, enlevez la peau et déposez-les dans un grand saladier. Écrasez la chair avec une fourchette (ou un mixeur). Hachez les gousses d'ail très finement, puis ajoutez-les aux aubergines avec l'huile d'olive. Incorporez le sel, le poivre et le jus du demi citron. Laissez reposer minimum 1h avant de déguster avec du pain.

Astuce : Pour plus de goût, n'hésitez pas à ajouter des épices (cumin, curry, paprika, piment, cannelle...) ou des herbes aromatiques (persil plat, coriandre, basilic, cerfeuil...).

LE HARICOT VERT



Gaspacho de haricots verts et petit pois

Pour 4 personnes : 120 g de haricots verts, 120 g de petits pois (frais ou surgelés), 1 courgette, un demi concombre, un demi poivron vert, un demi oignon, 1 gousse d'ail, huile d'olive, vinaigre, sel, poivre. Facultatif : persil.

Éplucher et émincer l'oignon. Couper en dés la courgette, le concombre et le poivron vert sans les éplucher. Dans une casserole d'eau bouillante, mettre les petits pois, les haricots verts, les dés de courgettes et l'oignon émincé. Laisser cuire 3 minutes de façon à ce que les légumes restent croquants. Égoutter. Éplucher et hacher la gousse d'ail. Mixer ensemble : les petits pois, les haricots verts, les dés de courgettes, l'oignon, les dés de concombre, de poivron vert et 1 cuillère à café de vinaigre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et l'ail haché. Goûter pour vérifier l'assaisonnement et verser dans des verres. Pour décorer, on peut parsemer dessus du persil haché. Servir bien frais (le mettre au réfrigérateur une heure ; ou au congélateur quelques minutes avant de servir).

Haricots verts croquants à l'ail

Pour 4 personnes : 400G de haricots vert, 1CS d'huile, 2 gousses d'ail, sel, facultatif : origan

Enlever le bout de la queue des haricots, les laver puis les cuire à la vapeur 15-20 minutes. Goûter en cours de cuisson : il faut qu'ils soient tendres mais encore croquants ! Dans une poêle chaude, mettre l'huile et y faire revenir l'ail haché. Ajouter les haricots, l'origan, le sel et le poivre, laisser cuire quelques minutes en remuant de temps en temps.

L'ÉPINARD



Les recettes habituellement conseillées pour l'épinard sont déclinables avec les légumes anciens comme l'arroche ou le tétragone (omelettes, jeunes pousses crues en salade, etc.)

Épinard au curry

Pour 5 portions : 200g de lentilles corail, 400ml de lait de coco (ou 200ml crème de coco), 400ml d'eau chaude, 130g d'épinard frais, 1 carotte (facultatif), 1 oignon, 2 gousses d'ail, curry (1 CS), sel, poivre, huile.

Rincer les lentilles corail. Éplucher l'oignon et l'ail et les émincer. Couper la carotte en petits cubes. Dans une casserole, faire dorer le tout avec un filet d'huile d'olive (environ 5 min). Dans la casserole, ajouter les lentilles corail, l'eau chaude et le curry. Salez et poivrez puis mélangez et mettre un couvercle. Laissez mijoter pendant 25 minutes à feu doux et remuez régulièrement. Puis ajouter le lait de coco.

Pendant ce temps, laver les épinards et équeutez-les. Au bout de 25 minutes de cuisson, les ajouter dans la casserole. Laisser cuire environ 5 min jusqu'à ce que les feuilles fondent.

Servir avec un peu de riz.

Variante : on peut ajouter de la sauce tomate, ou d'autres épices (curcuma...).



L'association VRAC favorise le développement de groupements d'achats dans les quartiers prioritaires de la ville de Toulouse.



Le projet de l'association est orienté vers l'accès du plus grand nombre à des produits de qualité issus de l'agriculture paysanne/biologique/équitable à des prix bas, grâce à la réduction des coûts intermédiaires (circuits-courts) et superflus (limitation des emballages).

Le groupement **Cocagne Haute-Garonne** regroupe plusieurs organismes qui œuvrent ensemble à l'emploi et à la qualification de personnes en difficulté et au développement d'une économie écologique de proximité. Parmi eux :



➤ **Cocagne Alimen'Terre:**

Association solidaire « du sol à l'assiette », pour promouvoir la transition agricole et alimentaire, favoriser l'accès de tous à une alimentation de qualité. Elle porte notamment un programme de paniers de légumes à tarif solidaire.

