

# CARNET RECETTES

## légumineuses



Proposé par  
Cocagne Alimen'Terre



## Le groupement Cocagne Haute-Garonne

Cocagne Haute Garonne est un groupement solidaire d'organismes qui œuvrent ensemble à l'emploi et à la qualification de personnes en difficulté et au développement d'une économie écologique de proximité :



- 1 organisme de formation et d'accompagnement social et professionnel : **Afidel**
- 4 sociétés coopératives d'intérêt collectif, visant l'insertion par l'activité économique : les **Jardins du Comminges** – les **Jardins du Volvestre** – les **Jardins du Girou** – les **Jardins du Ricotier**
- 1 groupement d'employeurs : **Gestes**
- 1 association de promotion de la transition agricole et alimentaire au travers d'actions solidaires : **Cocagne Alimen'Terre**

## L'association Cocagne Alimen'Terre

Cocagne Alimen'Terre porte un programme d'actions solidaires, du sol à l'assiette, pour promouvoir la transition agricole et alimentaire, favoriser l'accès de tous à une alimentation de qualité, renforcer la résilience face au dérèglement climatique et à la perte de biodiversité. Elle porte notamment un programme de **paniers solidaires**, en partenariat avec des structures sociales, permettant l'accès à des fruits et légumes bio et locaux à tarif solidaire et à des ateliers « bien-vivre alimentaire ».

L'association propose également des actions :

- d'animation / ateliers pour promouvoir une alimentation à base de produits bruts/frais/locaux/à petit prix bonne pour la santé et l'agriculture locale,
- de sensibilisation et de formation des intervenants sociaux professionnels et bénévoles sur les enjeux d'alimentation durable inclusive,
- d'information autour des métiers de l'agriculture et de l'alimentation durables (débouchés, voies d'accès...).

# HOUMOUS

## Version classique

**Ingrédients :** 1 boîte de pois chiches cuits (240g égouttés), ½ citron, 1 gousse d'ail, huile (olive), cumin, sel. Facultatif : purée de sésame (tahin) ou huile de sésame grillé.

**Préparation :** Hacher finement ou mixer les gousses d'ail, puis mixer ensemble avec les pois chiches. Ajouter 3 CS d'huile, 1 CS d'eau, le jus du demi citron. Ajouter le sel et le cumin. Mixer puis rajouter petit à petit du liquide jusqu'à obtenir la texture souhaitée (huile/eau/citron, au goût).

**Conseil :** servir avec du pain, des crackers, des galettes... ou des bâtonnets de crudités (carotte, concombre, chou-rave...).

## Déclinaisons

> **Pour une version colorée aux légumes :** ajouter au choix de la betterave cuite (et un peu de vinaigre), de la carotte (crue ou cuite), du poivron grillé au four, des oignons poêlés...



> Testez une variante de tartinade en remplaçant le pois-chiche par du **haricot rouge** !

> Varier les épices : curcuma pour un houmous jaune flashy, piment pour une version piquante, ou encore coriandre, curry, romarin...

# FAYONNAISE

**Objectif :** *obtenir une sauce émulsionnée stable et goûteuse sans utilisation d'œufs*

## Ingrédients :

*Haricots blancs cuits (ou pois chiches) 100g, Echalote 1, Moutarde 1 CS, Huile 3 CS, Vinaigre ou citron 1 CS, Sel poivre, épices ou herbes (facultatif)*

## Préparation :

Mixer l'échalote finement, ajouter la moutarde, le vinaigre et les légumineuses cuites.

Ajouter l'huile et rectifier l'assaisonnement. Ajouter persil ou basilic haché, ou épices.

**Variante :** cette base peut être déclinée en version sucrée, en remplaçant moutarde et aromates par confiture ou cacao !

# SARDINADE

## Ingrédients pour 750g environ

*Pois chiches cuits 200 g, Sardines à l'huile (ou autre poisson gras) 200 g, Echalotes 40 g, Jus de citron 1 à 3 cl*

## Réalisation

Mixer ensemble pois chiche, citron, crème, échalotes.

Ecraser la chair des sardines et mélanger avec l'appareil.

**Astuce :** Servir sur des toasts avec une salade verte.

# CRACKERS

(pâte à l'huile)

***Pour 50 petits crackers :***

*250 g de farine, 100 g d'eau, 80 g d'huile d'olive, sel/ herbes aromatiques.*

1. Dans un saladier, verser l'eau, l'huile d'olive et le sel.
2. A l'aide d'un fouet ou d'une fourchette, réaliser une émulsion : commencer à mélanger doucement, puis de plus en plus vite afin que la préparation s'épaississe un peu.
3. Ajouter ensuite la farine et mélanger rapidement, juste le temps que le liquide soit absorbé (il ne faut pas trop travailler la pâte).
4. Rassembler et former une boule sans pétrir. Laisser reposer la pâte 10 min (facultatif)
5. Etaler finement la pâte sur un plan de travail saupoudré de farine et la placer sur une plaque de cuisson. On peut aussi l'étaler directement sur une feuille de papier cuisson.
6. La parsemer d'un mélange de votre choix (herbes aromatiques ou graines de sésame, parmesan)
7. Pré-découper en carrés
8. Cuire dans un four chaud à 180°C, pendant 15-20 min.

**Astuce :** Ces crackers maison se conservent 15 jours dans une boîte en métal. S'ils ont un peu ramolli, un petit tour au four quelques minutes et ils retrouvent leur croquant.



# BROWNIE AUX HARICOTS ROUGES

## Ingédients

*400 g haricots rouges, 40 g fécule de maïs, 8 cL eau,  
100 g margarine ou beurre, 65 g cacao en poudre, 120g sucre,  
50 g chocolat noir, 1 pincée sel, 50 g noisettes (facultatif),  
1 c.àc d' extrait de vanille (facultatif)*

## Préparation

1. Mixez les haricots rouges cuits bien égouttés.
2. Ajoutez la fécule de maïs, l'eau, l'extrait de vanille, la margarine, le cacao en poudre, le sucre, le sel. Mixez jusqu'à avoir une consistance homogène.
3. Découpez grossièrement le chocolat noir, les noisettes et ajoutez-les à la pâte.
4. Versez le tout dans un moule à brownie et enfournez à 180° pendant 30 mn.

# LE CHOCO-CHICHE

Un gâteau Chocolat & Pois Chiches !

**Ingrédients :** 200 g de **chocolat** noir (si possible 70 % de cacao), 150 g de **sucre** ou sucre glace, 150 g de **beurre** doux, ramolli, 350 g de **pois chiches** en conserve, égouttés et rincés, 3 **œufs** moyens, jaunes et blancs séparés

## Préparation :

1. Préchauffez le four à 190° C et recouvrez un moule à gâteau ou à cake avec du papier sulfurisé (ou beurrer et fariner).
2. Faites fondre le chocolat au bain marie : *dans un récipient (bol) résistant à la chaleur posé au-dessus d'une casserole d'eau frémissante*. Laissez refroidir un peu le chocolat fondu.
3. Mixez le sucre, le beurre et les pois chiches jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse.
4. Ajoutez les jaunes d'œufs et mélangez ou mixez.
5. Ajoutez le chocolat et mélangez.
6. Fouettez les blancs d'œufs en neige jusqu'à consistance ferme. Puis incorporez-les délicatement à la préparation et versez dans le moule.
8. Enfournez et laissez cuire pendant 30 minutes environ (vérifiez au bout de 20 min).
9. Laissez refroidir.

**Variante** : pour un gâteau moins friable, qui se tient bien, on peut :

- > verser cette préparation dans des moules à muffins, pour des portions individuelles qui se tiennent bien.
- > remplacer 50g de pois chiches par 3 cuill.à soupe de farine.



# LAIT D'AVOINE MAISON

## Version classique

**Ingrédients :** 100g de flocons d'avoine, 1 Litre d'eau, 1 pincée de sel (facultatif).

**Matériel :** un mixeur ou blender, un tamis (ou filtre à thé ou bas propre)

**Préparation :** Mixer les flocons et l'eau, jusqu'à obtenir un mélange homogène. Puis filtrer. Vous obtenez un lait d'avoine petit budget ! Placer au réfrigérateur et consommer dans les 3 jours.

**Conseil :** les flocons d'avoine secs se conservent longtemps. Préparez le lait au fur à mesure de vos besoins !

**Astuce :** à intégrer dans vos diverses recettes pour remplacer le lait quand vous n'en avez pas !

## Et que faire de l' « okara » ?

L' "okara", c'est le résidu de flocons restant une fois qu'on a filtré.

On peut le garder et l'utiliser pour faire des galettes, des cookies, pour épaissir des veloutés de légumes... Rien ne se jette !

# PAKORA

## galettes ou beignets de légumes

### Ingrédients (pour 8 à 10 galettes):

- 6 cuillères à soupe de **farine de pois chiches** (ou de lentilles)
- 130 ml d'**eau** environ
- 1 c à c de **sel**
- *assaisonnement au choix : épices, ail, gingembre, menthe...*
- **légumes** cuits à l'étouffée, au choix : oignon, carotte, épinard, blette, pommes de terre, poireau, courgette, courge, navet, poivron...
- *huile de cuisson*

### Préparation :

*Vous pouvez décliner ce mode opératoire avec n'importe quel légume de saison !*

1. Dans un saladier, mélanger farine, sel, épices ou aromates
2. Ajouter petit à petit l'eau pour obtenir une pâte, s'arrêter lorsqu'elle est un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpes.
3. Ajouter (si souhaité) de l'ail et/ou du gingembre émincé fin.
4. Ajouter les légumes cuits à la pâte : environ 4 cuillères à soupe de légumes (un seul type ou un mélange de plusieurs). *Selon la quantité, vos pakora seront plus ou moins riches en légumes !*
5. Dans une poêle chaude avec de l'huile, former des petits tas avec une cuillère à soupe, aplatir légèrement et faire cuire quelques minutes de chaque côté à feu fort.

**Astuce :** *Pour des galettes, une cuillère à soupe d'huile suffit. Pour des beignets, on peut en mettre plus.*