

Recueil de recettes « céréales et légumineuses »



Table des matières

Boulgourotto	3
Cake aux lentilles vertes	4
Couscous de légumes	5
Croquettes de flocons d'avoine, sauce au yogourt	6
Curry de lentilles	7
Gnocchis de millet aux épinards	8
Gratin de quinoa	9
Petits biscuits au quinoa	10
Polenta pizzaïola	11
Ratatouille au crumble de pois chiches	12
Salade d'orge arlésienne.....	13
Salade tiède de haricots de Soissons.....	14

Boulgourotto

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 grandes carottes
- 1 grand chou-pomme
- 200 g de côtes de bette
- 200 g de boulgour
- 7 dl d'eau
- 150 g de séré maigre ou demi-gras
- 200 g de sbrinz râpé
- 2 c. à soupe d'huile de colza HOLL
- 2 c. à soupe de ciboulette ciselée
- Sel, poivre

Préparation

1. Laver puis râper grossièrement les carottes et le chou-pomme et couper les côtes de bette en julienne.
2. Chauffer l'huile de colza HOLL dans une casserole et faire revenir les légumes environ 8 minutes.
3. Ajouter le boulgour, l'eau et laisser mijoter environ 10 minutes.
4. Mélanger le séré, 50g de sbrinz et la ciboulette et assaisonner. Incorporer au Boulgourotto en gardant 2 c. à soupe de mélange au séré pour la décoration.
5. Servir le reste du sbrinz avec le repas.

Cake aux lentilles vertes

Ingrédients (pour un cake de 30 cm)

- 250 g de lentilles vertes de Genève
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 100 g de fromage à pâte dure (gruyère ou sbrinz)
- 1 œuf
- 1 tranche de pain sec
- 1 c. à soupe d'huile de colza HOLL
- Sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Porter une casserole d'eau à ébullition, baisser le feu et cuire les lentilles vertes à feu doux pendant 20 à 25 min. Égoutter et réserver.
3. Peler la carotte et la couper en brunoise. Peler et émincer l'oignon et la gousse d'ail.
4. Dans une poêle, faire chauffer l'huile de colza HOLL et faire revenir la carotte, l'oignon et l'ail. Réserver.
5. Râper le fromage à pâte dure et couper la tranche de pain en morceaux. Dans un saladier, battre l'œuf et ajouter le fromage et le pain. Saler et poivrer.
6. Incorporer les lentilles, la carotte, l'oignon et l'ail, bien mélanger et verser le tout dans un moule à cake de 30 cm.
7. Enfourner et cuire pendant 30 minutes.

Couscous de légumes

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 450 g de couscous (grains moyens)
- 250 g de blanc battu
- 200 g de courgette, courge ou fenouil coupés en gros morceaux
- 160 g de pois chiches trempés 12h dans l'eau et égouttés
- 150 g de carottes émincées
- 3 tomates coupées en petits dés
- 2 oignons hachés
- 1 aubergine coupée en petits dés
- 2 c. à soupe de feuilles de coriandre ou de persil haché
- 2 c. à soupe d'huile de colza HOLL
- 2 c. à café de paprika
- 1 à 2 c. à café de harissa
- ½ c. à café de poivre de Cayenne
- ½ c. à café de gingembre râpé
- Sel, poivre

Préparation

1. Utiliser un couscoussier ou une sauteuse.
2. Faire revenir les oignons et le gingembre avec l'huile de colza HOLL.
3. Ajouter les pois chiches, tous les légumes, le poivre de Cayenne et le paprika. Selon les goûts, on peut ajouter des raisins secs.
4. Verser un verre d'eau (250 ml) et laisser mijoter pendant 1 heure, rajouter plus d'eau si besoin. Assaisonner si nécessaire.
5. Préparer le couscous à part ou dans la passoire du couscoussier selon instructions figurant sur l'emballage.
6. Pour la sauce, verser 6 c. à soupe du liquide de cuisson dans un bol et ajouter 1-2 c. à café de harissa. Bien remuer et servir la sauce à part.
7. Dresser le couscous dans un plat et répartir les légumes au centre. Agrémenter avec la coriandre ou le persil et servir avec le blanc battu.

Croquettes de flocons d'avoine, sauce au yogourt

Ingrédients (pour 10 enfants)

- 900 g de yogourt nature
- 600 g de flocons d'avoine
- 150 g de graines de tournesol moulues
- 120 g de parmesan râpé
- 6 œufs
- 6 dl de lait
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 bouquets de persil
- 3 bouquets de ciboulette
- 3 c. à soupe d'huile de colza HOLL
- Sel, poivre

Préparation

1. Faire tremper les flocons d'avoine dans le lait. Ajouter les oignons hachés, le parmesan, les graines de tournesol moulues, la moitié du persil haché, assaisonner. Laisser reposer 30 minutes.
2. Préparer la sauce au yogourt en mélangeant le yogourt, l'ail pressé, le reste du persil haché et la ciboulette ciselée. Assaisonner et tenir au frais.
3. Ajouter les œufs battus à la masse de flocons d'avoine.
4. Former des croquettes et les faire dorer quelques minutes de chaque côté dans une poêle avec l'huile de colza HOLL.
5. Servir immédiatement avec la sauce au yogourt.

Curry de lentilles

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 300 g de lentilles corail
- 4 dl d'eau
- 2,5 dl de lait de coco
- 3 grandes tomates coupées en dés
- 2 grands poivrons verts coupés en lanières
- 1 oignon haché
- Jus de 1-2 limettes
- 2 c. à soupe d'huile de colza HOLL
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 c. à café de curcuma
- 1c. à café de sel
- Feuilles de limettier kaffir hachées
- Riz

Préparation

1. Faire revenir l'oignon, les tomates, les poivrons, le cumin et le curcuma avec l'huile de colza HOLL.
2. Ajouter les lentilles, les feuilles de limettier kaffir, le lait de coco et l'eau et laisser mijoter environ 15 minutes.
3. Assaisonner avec le jus de limette et le sel.
4. Servir avec du riz.

Gnocchis de millet aux épinards

Ingrédients (pour 10 enfants)

- 600 g d'épinards
- 450 g de millet
- 300 g de fromage râpé
- 3 œufs
- 6 gousses d'ail
- Coulis de tomates
- Noix de muscade râpée
- Sel, poivre

Préparation

1. Cuire les épinards dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes et les égoutter.
2. Hacher les épinards.
3. Cuire le millet pendant 20 minutes dans 2 fois son volume d'eau.
4. Dans un saladier, mélanger le millet, les épinards, les œufs battus, l'ail pressé et la muscade. Assaisonner.
5. Se fariner les mains et former des gnocchis de millet avec 1 c. à soupe de masse.
6. Cuire les gnocchis pendant 15 minutes à la vapeur.
7. Faire chauffer le coulis de tomate.
8. Napper les gnocchis avec le coulis et parsemer de fromage râpé.

Gratin de quinoa

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 dl d'eau bouillante
- 400 g de carottes râpées
- 200 g de quinoa
- 100 g de champignons
- 100 g de gruyère râpé
- 3 grosses tomates
- 2 œufs
- 50 g de raisins secs
- 40 ml crème à 25% de MG
- 1 oignon émincé
- Feuilles de menthe hâchées
- 4 c. à soupe d'huile de colza (pressée à froid)
- 2 c. à soupe d'huile de colza HOLL
- 1,5 c. à soupe de vinaigre
- Cumin
- Sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper les tomates en dés. Faire dorer les oignons et les champignons dans 1 c. à soupe d'huile de colza HOLL puis ajouter les tomates. Couvrir et laisser cuire 10 min à feu doux.
3. Ajouter le quinoa, le cumin et l'eau. Porter à ébullition puis laisser mijoter 10 min.
4. Assaisonner et verser le tout dans un plat huilé avec 1 c. à soupe d'huile de colza HOLL.
5. Enfourner pendant 20 minutes.
6. Mélanger les œufs battus, le gruyère et la crème.
7. Recouvrir le gratin du mélange et gratiner 15 minutes.
8. Verser les carottes râpées dans un saladier. Ajouter les raisins secs, les feuilles de menthe, l'huile de colza pressée à froid, le vinaigre, et assaisonner. Mélanger la salade et servir avec le gratin.

Petits biscuits au quinoa

Ingrédients (pour 12 personnes)

- 450 g de noisettes ou amandes moulues
- 6 blancs d'œufs
- 300 g de quinoa
- 210 g de sucre de cannelle
- Le zeste de 3 citrons
- 3 c. à café de poudre à lever

Préparation

1. Rincer le quinoa à l'eau froide. Cuire le quinoa dans le double de son volume d'eau pendant 20 minutes environ (les graines sont cuites lorsque les petits germes blancs sont visibles).
2. Bien égoutter le quinoa. Y ajouter le sucre, le zeste du citron, les noisettes ou les amandes moulues et la poudre à lever.
3. Battre les blancs d'œufs en neige et les ajouter délicatement à la masse.
4. Former des petits macarons à l'aide d'une cuillère à café.
5. Mettre les biscuits à cuire au milieu du four préchauffé à 200 °C pendant 15 minutes environ.

Polenta pizzaïola

Ingrédients (pour 10 enfants)

- 1,2 kg de tomates
- 9 dl de lait
- 9 dl d'eau
- 600 g de semoule de maïs
- 300 g de fromage râpé
- 3 oignons coupés en fines rondelles
- 12 filets d'anchois
- 24 olives noires
- Origan
- Sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 220 °C.
2. Cuire la semoule de maïs dans l'eau et le lait pendant 5 à 10 minutes, assaisonner.
3. Verser le tout dans un plat à gratin.
4. Recouvrir de fromage râpé, de rondelles d'oignons, de tranches de tomates, d'anchois, d'olives et d'origan.
5. Gratiner au four pendant 15 minutes.

Ratatouille au crumble de pois chiches

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 g d'aubergines
- 400 g de courgettes
- 400 g de tomates pelées épépinées
- 250 g de petites pommes de terre ferme à la cuisson
- 160 g de pois chiches secs, mis à tremper environ 12h, égouttés (ou 400g de pois chiches en boîte)
- 100 g de parmesan râpé
- 1 oignon grossièrement râpé
- Du pain
- Le zeste d'un citron
- 3 c. à soupe de feuilles de thym
- 2 c. à soupe de pistaches non salées grossièrement hâchées
- 2 c. à soupe d'huile de colza HOLL
- ½ c. à café de sel, poivre

Préparation

1. Faire cuire les pois chiches environ 1h dans 1 litre d'eau. Egoutter. (Les pois chiches en boîte ne doivent plus être cuits.)
2. Préchauffer le four à 200°C.
3. Couper les légumes et les pommes de terre en morceaux.
4. Répartir sur une plaque recouverte de papier sulfurisé les légumes et les pommes de terre. Badigeonner avec l'huile de colza HOLL.
5. Cuire environ 10 minutes au milieu du four.
6. Hacher grossièrement les pois chiches.
7. Ajouter tous les ingrédients (sauf le pain) et mélanger avec les légumes et pommes de terre. Assaisonner, poursuivre la cuisson environ 30 minutes.
8. Servir avec du pain.

Salade d'orge arlésienne

Ingrédients (pour 10 enfants)

- 500 g d'orge
- 400 g de poivron vert
- 400 g de tomates
- 300 g de céleri pomme
- 200 g de fromage
- 100 g d'olives noires
- 10 fonds d'artichaut
- 5 œufs cuits
- Sauce à salade faite avec 5 c. à soupe d'huile de colza, 5 c. à soupe de vinaigre balsamique, 2 c. à soupe de moutarde, origan, sel et poivre

Préparation

1. Faire tremper l'orge pendant 4-5 heures dans un grand volume d'eau froide.
2. Cuire l'orge pendant 30 minutes dans 6 dl d'eau et laisser refroidir.
3. Râper le céleri grossièrement, couper les tomates en rondelles et le fromage et les poivrons en petits cubes.
4. Mélanger le tout avec l'orge, puis assaisonner avec la sauce.
5. Couper les œufs en deux.
6. Décorer avec les fonds d'artichaut, les olives noires et les œufs.

Salade tiède de haricots de Soissons

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 240 g de haricots de Soissons secs mis à tremper environ 12h, égouttés
- 1,5 litres d'eau bouillante
- 1 ananas frais
- 1 concombre
- 2 oignons rouges
- 1 salade frisée
- Du pain complet
- 4 c. à soupe de vinaigre de pomme
- 4 c. à soupe d'huile de colza (pressé à froid)
- 2 c. à soupe de feuilles de thym
- 1 c. à soupe d'huile de colza HOLL
- 3 brins de thym
- Sel, poivre

Préparation

1. Cuire les haricots avec le thym environ 1h dans l'eau frémissante. Egoutter les haricots, ôter le thym.
2. Couper l'ananas et le concombre en petits dés et les oignons en petits quartiers.
3. Chauffer l'huile de colza HOLL dans la même casserole. Faire revenir environ 5 minutes l'ananas, le concombre et les oignons. Ajouter le thym, faire revenir un cours instant. Éloigner la casserole du feu, ajouter les haricots.
4. Ajouter vinaigre, huile, sel et poivre, mélanger, laisser tiédir un peu.
5. Incorporer la salade frisée, coupée en larges lanières.
6. Servir avec du pain complet.