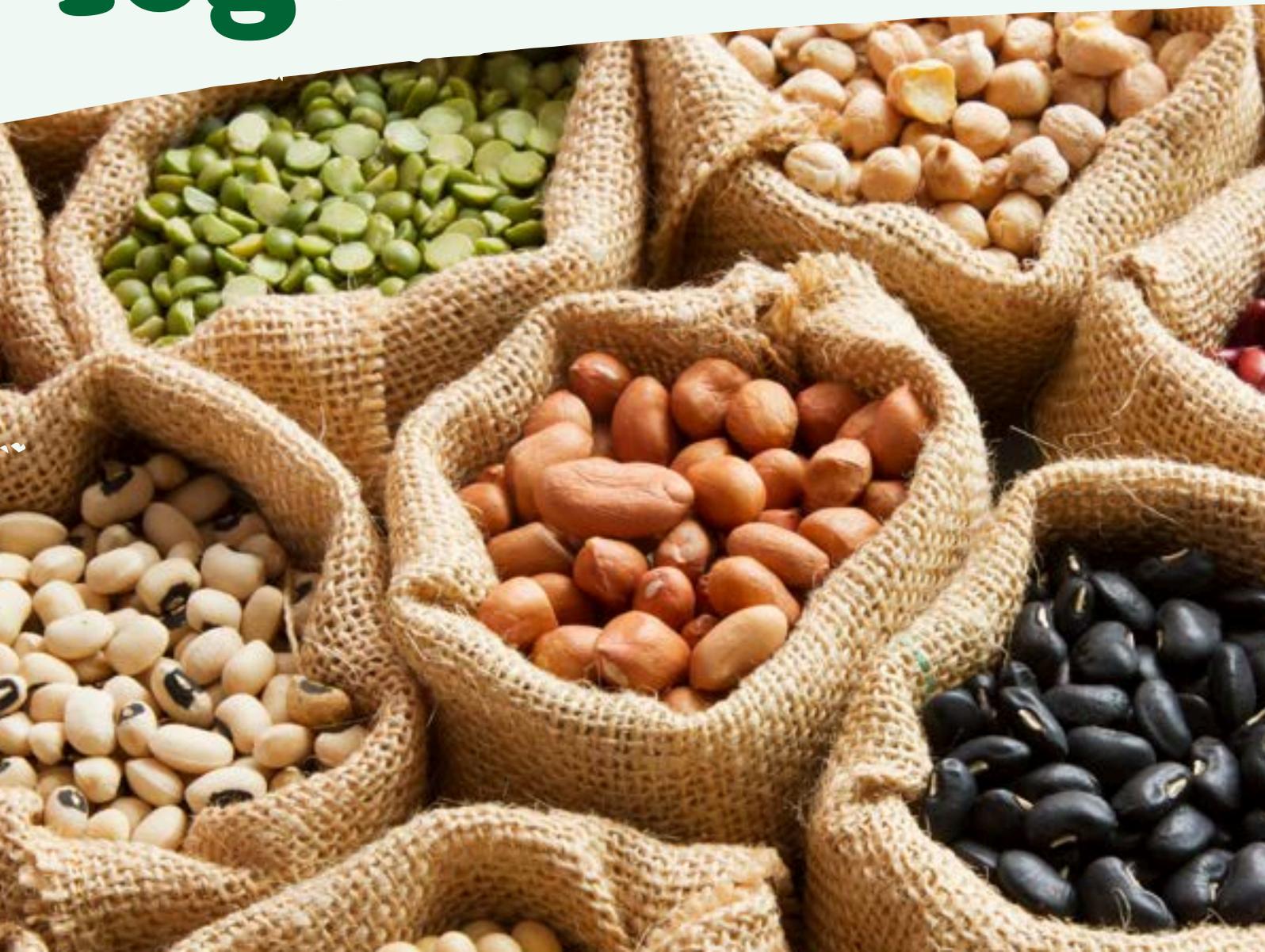


 1.2.3
veggie 

Le pôle cuisine de l'AVF

présente

 **Joyeuses** 
légumineuses



Sommaire

1

**LES SUPER
POUVOIRS DES
LÉGUMINEUSES**

P.2

2

**NOS RECETTES 123
VEGGIE**

P.4

3

ASTUCES PRATIQUES

P.16

4

**RÉUSSIR SA
TRANSITION
ALIMENTAIRE VERS
LE VÉGÉTAL**

P.19

5

DÉCOUVRIR L'AVF

P.20

DES VERTUS POUR LA SANTÉ

Des protéines, mais pas que !



Les légumineuses sont une excellente source de **protéines végétales**, et elles contiennent aussi **d'autres nutriments** très intéressants : du **calcium**, du **fer**, du **magnésium**, et surtout des **fibres** !

Une alimentation **riche en fibres** est associée à une **diminution** des risques de **diabète**, d'**obésité**, de **maladies digestives** et **cardio-vasculaires**.

DES VERTUS CULINAIRES

Découvrez de nouvelles recettes



Les légumineuses se cuisinent de **1001 façons** différentes, dans des **recettes salées... ou sucrées** !

Tartinade de lentilles, falafels ou brownie aux haricots rouges : autant de façons d'**étoffer votre répertoire de recettes** et de (vous) régaler !

DES VERTUS POUR LA PLANÈTE

Changer l'assiette, pas la planète

La viande et les autres produits issus d'animaux sont de loin les plus émetteurs de gaz à effet de serre. Tous les scénarios agricoles qui prennent au sérieux l'enjeu climatique proposent au **moins une division par 2 de la production et de la consommation de viande**.

Une source d'engrais verts

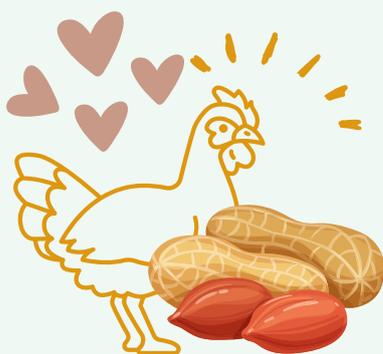


Lorsqu'elles poussent, les légumineuses captent l'azote de l'air et le fixent dans la terre. Les parties de ces plantes que l'on ne consomme pas sont également très riches en azote.

Cela fait d'elles de véritables **engrais verts**, puisque l'azote est indispensable à la croissance des plantes, et donc, à la production de nourriture.

RESPECTUEUSES DES ANIMAUX

Mettons la compassion au menu



Il est solidement établi que les mammifères, les oiseaux et les poissons, les céphalopodes, voire certains crustacés, ont une capacité à percevoir leur propre existence, percevoir le monde autour d'eux et éprouver des émotions subjectives. Il est scientifiquement avéré que **les animaux** que nous avons l'habitude de consommer **sont capables de ressentir plaisir et souffrance.**

La consommation de produits d'origine animale n'étant ni nécessaire ni bénéfique pour la santé, nous n'avons aucune raison morale de ne pas végétaliser nos assiettes !



NOS RECETTES



Le pôle cuisine de l'AVF



123veggie

123veggie.fr



Haricots blancs fumés, fruits secs et mousseline de céleri



 3 personnes

 45 min + 1h20 de cuisson

Ingrédients

Haricots blancs fumés

- 350 g de haricots blancs secs (1 kg cuits)
- 25 g d'ail (3 gousses moyennes)
- 2 clous de girofle
- 1 l d'eau ou plus
- 2 c. à soupe de thé fumé (Lapsang souchong)

Mousseline de céleri rave

- 650 g de céleri rave
- 130 g de lait de riz

Fruits secs aux épices

- 80 g d'amandes
- 60 g de figues séchées (3 grosses)
- 1/4 de c. à café de cannelle moulue
- le zeste d'une orange

Préparation :

1. Au préalable, faites tremper les haricots pendant une douzaine d'heures dans un grand volume d'eau. Épluchez et hachez grossièrement les gousses d'ail.
2. Dans un faitout, déposez les haricots, l'ail et les clous de girofle et recouvrez d'eau. Déposez le thé fumé dans une boule à thé (ou un tissu fin fermé) et ajoutez-le dans le faitout. Cuisez à feu moyen pendant un quart d'heure, retirez le thé et continuez la cuisson à feu doux pendant 1 bonne heure ou jusqu'à ce que les haricots soient vraiment fondants. Ajoutez le sel en fin de cuisson et mélangez bien.
3. Pendant que les haricots cuisent, grillez les amandes au four ou à sec dans une poêle pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles se colorent légèrement. Note : il est possible d'acheter des amandes déjà grillées. Concassez les amandes avec un pilon (ou un mixeur à petite vitesse) et laissez refroidir.

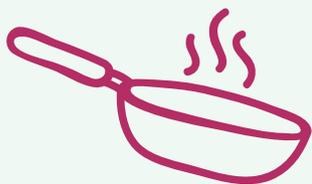
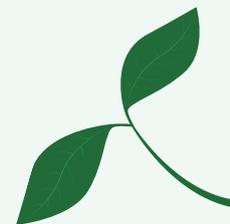


La parenthèse végétale





- 4.** Découpez les figes en petits morceaux fins et déposez-les dans un bol avec les amandes. Ajoutez la cannelle et râpez le zeste d'orange puis mélangez bien et réservez.
- 5.** Préparez ensuite le céleri. Epluchez-le éventuellement si la peau est épaisse puis découpez-le en morceaux.
- 6.** Cuisez à la vapeur (ou à l'eau) pendant une vingtaine de minutes ou jusqu'à ce que le céleri soit bien fondant.
- 7.** Réduisez en purée la plus fine possible à l'aide d'un mixeur ou d'un presse-purée en incorporant progressivement le lait de riz. Mélangez bien.
- 8.** Dressez l'assiette en déposant les haricots blancs dans de petits plats individuels à placer dans une assiette. On peut aussi utiliser un cercle en métal ou un récipient (bol, tasse) pour leur donner une jolie forme en les plaçant directement dans l'assiette.
- 9.** Recouvrez les haricots d'un peu de mélange de fruits secs.
- 10.** Servez finalement la mousseline dans la partie restante de l'assiette et dégustez immédiatement.





Steaks de haricots rouges



4 steaks



25 min
(préparation+cuisson)

Ingrédients

- 250 g de haricots rouges (une conserve moyenne)
- Un peu d'eau
- 25 g de farine
- Arôme de fumée (ou paprika fumé)
- Coriandre

- Persil
- Une moitié d'oignon
- Sel et poivre

Préparation :

1. Écrasez les haricots rouges dans un saladier et ajoutez un tout petit peu d'eau (25 ml).
2. Rajoutez l'oignon finement haché puis la farine puis un peu de coriandre, de persil, l'arôme de fumée, du sel et le poivre.
3. Faites chauffer un peu d'huile dans la poêle et mettez-y le mélange. Aplatissez un peu et formez un rond.
4. Laissez cuire la première face pendant 7 mn minimum à feu moyen. Il faut que ce soit bien cuit et grillé pour pouvoir le retourner.
5. A déguster avec un peu de moutarde !



Fanny de Amour végétal



Poêlée de pois chiches et carottes à la marocaine



4 personnes



25 minutes + 1h30 de cuisson

Ingrédients

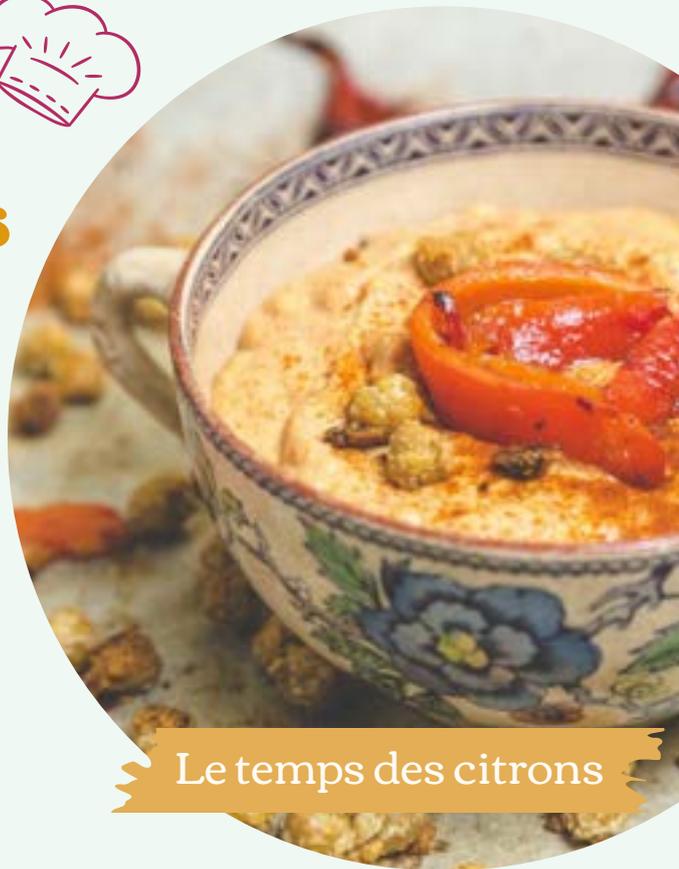
- 200 g de pois chiches secs
- 4 carottes moyennes
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de céleri
- 1 c. à café de graines de cumin
- poivre noir, sel marin
- persil frais

Préparation :

1. Faites cuire les pois chiches que vous aurez précédemment laissés tremper dans de l'eau pendant la nuit.
2. Coupez les carottes en rondelles assez fines, émincez l'oignon et l'ail en lamelles et le céleri en brunoise.
3. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle ou wok , et faites revenir l'oignon avec un peu de sel et les graines de cumin.
4. Ajoutez l'ail et faites cuire pendant 1 minute. Ajoutez le céleri et les carottes et continuez la cuisson pendant environ 5 minutes.
5. Ajouter les pois chiches, et faites-les revenir pendant 4 à 5 minutes. Rectifiez l'assaisonnement en ajoutant sel et poivre.
6. Hachez une petite poignée de persil frais et servez accompagné de pain frais ou de céréales.



Houmous aux poivrons rôtis et pois chiches croustillants au parmesan végétal



Le temps des citrons

 4 personnes

 45 min

Ingrédients

Pour le houmous

- 400 g de pois chiches cuits
- 2 poivrons rouges
- 1 gousse d'ail
- Jus d'un citron
- 1 c. à soupe de tahini (pâte de sésame)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Du paprika (selon les goûts)
- 1 pincée de piment de Cayenne

Pour les pois chiches croustillants :

- 100 g de pois chiches en conserve
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 c. à café de cumin
- 2 c. à café de parmesan végétal



Préparation :

1. Préchauffez le four à 200° C. Découpez les poivrons en 2, videz-les et déposez-les sur une plaque allant au four. Laissez cuire les poivrons rouges pendant 30 minutes. Une fois cuits, laissez refroidir les poivrons puis enlevez la peau et découpez-les grossièrement en petits morceaux.

2. Retirez la peau des pois chiches (pas obligatoire - vous pouvez aussi les garder ainsi). Dans un bol, mélangez les pois chiches avec le jus de citron, l'ail tranché finement, la pâte de sésame, l'huile d'olive, le paprika et le piment de Cayenne. Ajoutez les poivrons et mettez au robot culinaire jusqu'à obtenir une pâte homogène. Salez et poivrez. Si la pâte est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau dans le robot.

3. Pois chiches croustillants: Dans un bol, mélangez les pois chiches avec l'huile d'olive, le piment de Cayenne, le cumin et le parmesan végétal. Mettez au four 30 minutes à 200° C et remuez toutes les 10 minutes jusqu'à ce que les pois chiches croustillent.

Saucisses végétales maison cuites au barbecue



 3 personnes

 30 a 40 min

Ingrédients

Pour la saucisse végétale

- 200 g de tofu fumé ferme
- 180 g de pois chiches cuits et égouttés
- 2 c. à soupe de graines de lin
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 2 c. à soupe de tamari
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de farine de pois chiche (40g)
- 2 filets d'huile de tournesol ou d'olive

Pour la sauce

- 20 cl de crème de soja
- 4 c. à soupe de levure maltée
- 2 gousses d'ail finement hachée
- 2 c. à soupe de tamari

Pour l'accompagnement

- 1 fenouil
- 6 grosses poignées de feuilles de salade ou de roquette
- 4 échalotes hachées
- Une poignée de graines germées



Préparation :

1. Faites démarrer votre barbecue. Dans un bol, écrasez votre tofu fumé à la fourchette. Incorporez à votre tofu les pois chiches cuits et égouttés en les écrasant aussi à la fourchette jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez les graines de lin, l'ail, le tamari, l'huile d'olive et la farine de pois chiche. Mélangez jusqu'à ce que cela soit homogène. Formez 6 quenelles avec vos mains en pressant bien pour les rendre compactes.

2. Découpez votre fenouil en lamelles dans le sens de la hauteur. Déposez vos lamelles de fenouil et vos saucisses végétales sur votre barbecue. Laissez cuire 10-15 min (ajuster le temps de cuisson en fonction de la chaleur de votre barbecue).

3. Pendant ce temps, préparez votre sauce en mélangeant la crème de soja, la levure maltée qui donne un petit goût fromager, l'ail finement haché et le tamari. Dans des assiettes, disposez vos feuilles de salade, déposez par-dessus les saucisses cuites au barbecue, quelques lamelles de fenouil grillées, une poignée de graines germées, un peu de sauce et parsemez de quelques échalotes hachées.

Tarte rustique aux poireaux et haricots blancs extra crémeuse



1 tarte (2 à 4 personnes)



20 min + 45 min de cuisson

Ingrédients

- 1 pâte brisée d'environ 250 g
- 500 g de haricots blancs cuits égouttés + 30 g de leur jus
- sel & poivre au goût
- 250 g d'oignon
- 3 gousses d'ail
- 300 g de poireau
- 1 filet d'huile d'olive
- facultatif pour gratiner : panure ou levure alimentaire (levure de bière maltée par exemple)

La parenthèse végétale

Préparation :

1. Dans un saladier, déposez les haricots blancs égouttés et ajoutez 3 cuillères à soupe de leur jus. Ecrasez à la fourchette afin d'obtenir une purée. Alternativement, mixez ou passez les haricots au chinois pour une texture bien lisse. Salez et poivrez au goût, puis réservez.

2. Emincez l'oignon, l'ail et le poireau. Dans une poêle bien chaude, versez un filet d'huile d'olive et faites-y revenir l'oignon 2 minutes à feu vif pour qu'il dore. Ajoutez alors l'ail et le poireau et cuisez à feu moyen à couvert pendant environ quinze minutes en remuant de temps en temps. Lorsque l'oignon et le poireau paraissent translucides et tendres, coupez le feu.

3. Préchauffez le four à 200°C. Etalez la pâte et déposez-la sur un plat à tarte préalablement fariné (ou utilisez le papier de cuisson). Déposez la moitié de la poêlée de poireaux sur la pâte pour en recouvrir toute la surface. Etalez par dessus la totalité de la purée de haricots blancs. Terminez par l'autre moitié de légumes en couvrant bien toute la tarte. Ajoutez éventuellement un peu de panure ou de levure alimentaire pour un effet gratiné à la cuisson. Enfournez pour 30 minutes (le temps peut varier selon le four).



Burgers de haricots azukis et millet et oignons caramélisés



La Fée Stéphanie

 6 personnes

 20 min + 40 min de cuisson

Ingrédients

- 2260 g de haricots azukis en boîte, ou à défaut des haricots rouges
- 150 g de millet décortiqué (poids cru), soit 250 g de millet cuit
- 1 à 2 c. à soupe de farine de pois chiches ou de maïs
- 1 c. à soupe de persil frais ou séché
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à soupe de sauce soja ou tamari
- 1 c. à café d'oignons en poudre ou en paillettes
- ½ c. à café d'ail en poudre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pour les oignons caramélisés

- 5-6 oignons rouges
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à café de sucre
- sel

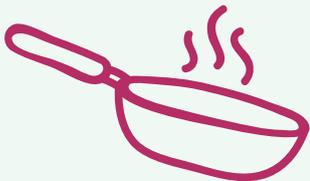
Préparation :



1. Cuire le millet dans trois fois son poids en eau dans une casserole. Compter entre 15 et 20 minutes de cuisson. Bien égoutter.
2. Dans le bol d'un mixeur, verser les haricots azukis rincés et égouttés et 100 g de millet. Mixer grossièrement par à-coups.
3. Transférer le mélange dans un grand saladier et ajouter le reste du millet. Mélanger.



- 4.** Ajouter le persil, le concentré de tomates, la sauce soja, l'ail et l'oignon. Saler et poivrer. En mélangeant avec une spatule, la farce doit former une boule se détachant des bords.
- 5.** Saupoudrer d'une ou deux cuillerées à soupe de farine de maïs ou de pois chiches et mélanger. Prélever un peu de farce et façonner les burgers avec les mains. Mettre au frais 30 minutes.
- 6.** Faire chauffer deux cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle et cuire les burgers quelques minutes de chaque côté à feu moyen. Attendre qu'ils soient bien cuits sur le dessous avant de les retourner avec une spatule.
- 7.** Préparation des oignons caramélisés : éplucher et émincer finement les oignons. Verser dans une petite poêle avec un fond d'huile d'olive.
- 8.** Ajouter le sucre, le vinaigre balsamique et une pincée de sel. Mélanger.
- 9.** Faire mijoter pendant 20 minutes environ à feu très doux en remuant régulièrement. Si besoin, ajouter un peu d'eau à mi-cuisson. Les oignons doivent être très tendres.



Dessert de lentilles corail au lait de coco



4 personnes



50 minutes

Ingrédients

- 150 g de lentilles corail
- 2 c. à soupe bombées de baies de goji séchées
- 150 g de lait de coco (en conserve)
- 2 poignées de noix de cajou
- 1 belle pincée de cannelle en poudre
- 2 c. à soupe de sirop d'agave
- 1 petite pincée de sel fin non raffiné

Préparation :

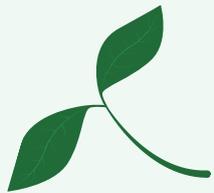
- 1.** Versez les lentilles corail dans une casserole, ajoutez les baies de goji et couvrez largement d'eau. Laissez cuire à feu moyen une vingtaine de minutes. Égouttez et rincez le mélange lentilles et gojis.
- 2.** Versez le mélange égoutté dans la casserole, ajoutez le lait de coco, les noix de cajou et la cannelle. Remettez la casserole sur le feu. Laissez compoter pendant une trentaine de minutes à feu très doux, en mélangeant de temps en temps.
- 3.** Une fois la cuisson terminée, ajoutez le sirop d'agave et le sel puis mélangez. Versez dans des ramequins et laissez reposer plusieurs heures.

Astuces :

- Ajoutez vos épices préférées: la recette devient un délicieux plat salé!
- Attention, les différents termes désignant en France les produits à base de noix de coco sèment la confusion: "lait de coco" correspondant ici à la forme figée du lait et on la trouve exclusivement en conserve.



La cuisine d'Anna et Olivia





Houmous de haricots rouges mélasse, cannelle, cacao (sucré)



2 à 4 personnes



15 à 20 min

Ingrédients

Houmous/ganache chocolat

- 200 g de haricots rouges cuits
- 2 c.à café de graines de lin/chia moulues
- 40 g de cacao non sucré
- 40 g de mélasse (ou sirop d'érable, d'agave, de fruits, sucre complet, de coco) + 4 dattes
- 1 c.à soupe d'huile de coco (ou 1 c.à soupe de purée de noix au choix)
- 50 à 100 ml de liquide (eau, jus de pomme ou boisson végétale)
- 1 pincée de sel marin (facultatif)

Préparation :

1. Pour l'Houmous/ganache chocolat : mettez tous les ingrédients dans le blender en augmentant progressivement la puissance. Versez lentement le liquide jusqu'à obtention de la consistance désirée. Déposez la quantité de houmous voulue dans de petites verrines et nappez de crème anglaise végétale.

2. Pour la crème anglaise : dans une casserole, versez 100 ml de boisson végétale avec l'agar-agar, les farines, le sucre complet, la vanille et le curcuma. Remuez énergiquement et portez doucement à ébullition durant 1 à 2 min. Ajoutez la crème de soja et le reste de boisson végétale hors du feu. Fouettez et versez dans un contenant approprié. Laissez refroidir à température ambiante à couvert. À l'aide d'une fourchette, vous pouvez fouetter de temps à autre la crème qui commence à se figer.

3. Au moment de servir, passez la crème au mixeur plongeant pour un résultat uniforme. Ajustez la consistance au besoin en ajoutant un filet de boisson végétale (pas de crème). La crème peut être servie ainsi ou après un bref passage au frais.

Petits repas [green] entre amis





Algue kombu pour accélérer la cuisson des légumineuses



QU'EST CE QUE L'ALGUE KOMBU ?

Le kombu est une variété de laminaire, principalement cultivée et consommée au Japon, mais qui est également produite en France, plus précisément en Bretagne. C'est l'ingrédient de base du "dashi", fameux bouillon de base de la cuisine japonaise. La saveur de cette algue brune est iodée et fumée.

A QUOI SERT-ELLE ?

Le kombu peut être cuisiné de nombreuses manières et agrémenter de nombreux mets. Il apporte de l'umami, la sixième saveur chère à la gastronomie japonaise, qui donne de la profondeur à toutes les autres. Les algues en général sont aussi très intéressantes pour la santé. Mais ce qui nous intéresse ici, c'est le rôle du kombu dans la cuisson des légumineuses ...

COMMENT L'UTILISER ?

Son utilisation est extrêmement simple ! Il suffit de plonger 1 à 2 lamelles (ou 2 c à soupe si vous ne l'achetez pas en lamelles) d'algue dans votre eau de cuisson des légumineuses, et hop, voilà votre temps de cuisson réduit de moitié ! C'est complètement magique ! Vous n'avez pas besoin de saler votre eau de cuisson, le kombu étant naturellement très salé. Vous pouvez soit décider de garder les morceaux d'algue à la fin de la cuisson, soit les enlever. Ce que je fais la plupart du temps car la saveur de cette algue, étant très prononcée, ne convient pas pour toutes les recettes.

OÙ SE PROCURER L'ALGUE KOMBU ?

On peut en trouver en supermarché asiatique, en magasin bio, ou sur internet. On la trouve le plus souvent déshydratée.

À SAVOIR

Les lentilles corail n'ont pas besoin de cuire aussi longtemps que les autres légumineuses. 10 minutes suffisent (ou plus longtemps pour une texture "purée"), il n'y a donc pas besoin de les cuire avec un morceau d'algue kombu !



Les algues kombu se conservent à l'abri de la lumière et dans un endroit sec de préférence.



Monter en neige du jus de pois chiches

Le jus de cuisson de pois chiches monte en neige comme du blanc d'oeuf, et a les mêmes usages. Voici quelques conseils pour que la magie opère au mieux :



Cuisin'Etik

- Si vous utilisez des pois chiches en conserve, recueillez le jus dans lequel ils ont baigné et fouettez-le, au fouet électrique ou au robot pour une meilleure efficacité.
- Si vous utilisez des pois chiches en conserve, recueillez le jus dans lequel ils ont baigné et fouettez-le, au fouet électrique ou au robot pour une meilleure efficacité.
- N'hésitez pas à battre longtemps, le jus va d'abord devenir légèrement mousseux puis se transformer en une mousse blanche bien compacte. Il ne doit rester aucun liquide dans le fond du bol. C'est à ce moment-là que le jus monté est prêt.
- Selon votre recette, vous pouvez rajouter du sucre en poudre ou du sucre glace.
- Plus vous mettez de sucre, plus la mousse sera dense et et meilleure sera sa tenue.
- Si vous utilisez le jus de pois chiches que vous cuisez vous-même, le liquide à conserver est bien l'eau de cuisson des pois chiches (et non l'eau de trempage). Dans ce cas, une fois les pois cuits, il est conseillé de faire réduire encore l'eau de cuisson afin d'obtenir un liquide assez épais et visqueux. Laissez-le ensuite refroidir avant de le monter.
- Dans tous les cas, le jus de pois chiches non monté se conserve 4 jours au réfrigérateur dans une boîte fermée. Une fois monté, il est conseillé de l'utiliser le plus rapidement possible avant qu'il ne retombe.
- Dernière petite astuce : vous pouvez faire de même avec le jus des haricots rouges, lentilles, et autres légumineuses !





RÉUSSIR SA TRANSITION ALIMENTAIRE VERS LE VÉGÉTAL

En réflexion, en transition ou déjà végété ? Bravo ! Végétaliser son alimentation est une expérience formidable, source de bien des épanouissements.

Comme tout changement, passer au végété peut être déroutant : entourage peu compréhensif, perte de repères, panne d'inspiration, doutes... Pas de panique, beaucoup d'entre nous sont déjà passés par là.

Voici quelques conseils que nous aurions aimé recevoir ...



Pour me lancer, **je commence facile** et je me familiarise avec le BA-Ba des alternatives végétales (viande, poisson, produits laitiers etc).



Je m'entoure en rejoignant un groupe local AVF.



Je pratique en m'inscrivant aux cours en ligne 1·2·3 Veggie!

Et si vous tentiez l'expérience ?





DÉCOUVREZ L'AVF



Vous avez téléchargé notre livret Joyeuses légumineuses, et vous avez bien fait !

Les légumineuses sont les alliées d'une alimentation savoureuse, équilibrée et saine... et de plus en plus végétale, parce que c'est meilleur pour la santé, pour la planète, et pour les animaux.

Vous êtes de plus en plus nombreux à faire passer votre assiette au vert. À l'AVF nous sommes convaincus que l'alimentation végétale est celle de l'avenir. C'est pourquoi 123 Veggie, le pôle cuisine de l'AVF vous a concocté ce livret spécial sur les légumineuses !

Depuis 25 ans, l'AVF, stimule et soutient la transition agroalimentaire vers le végétal, pour chaque personne et pour l'ensemble de la société, en s'appuyant sur ses différents pôles d'activité :



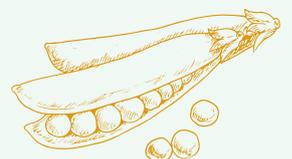
met à disposition des recettes, des astuces, des ateliers de cuisine à prix très doux.



appose son logo sur des produits végétariens et végétaliens pour une identification plus facile à l'achat.



la revue grand public de référence sur tous les aspects de l'alimentation végétale.



**Joyeuses 20
légumineuses**



 **végécantines** pour installer le végété dans la restauration collective.
Le pôle restauration collective de l'AVF

 **végépolitique** plaide pour la végétalisation auprès des acteurs politiques, et les accompagne dans leurs actions de transition.
Le pôle plaidoyer de l'AVF



REJOIGNEZ-NOUS !



vegetarisme.fr



[avf.vege](https://www.facebook.com/avf.vege)



[avf_vege](https://www.instagram.com/avf_vege)