

 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

P.4

3

ASTUCES PRATIQUES

P.18

4

**RÉUSSIR SA
TRANSITION
ALIMENTAIRE VERS
LE VÉGÉTAL**

P.24

5

DÉCOUVRIR L'AVF

P.25

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 zinc, du magnésium, et 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

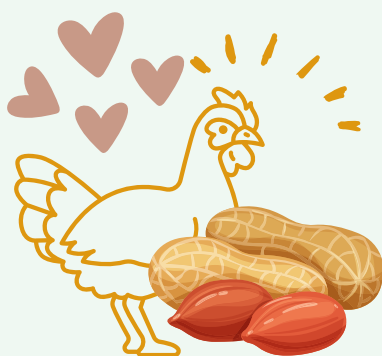


Lorsqu'elles poussent, les légumineuses captent l'azote de l'air et le fixent dans la terre. Les parties de ces plantes que l'on ne consomme pas sont également très riches en azote.

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 et le monde autour d'eux et éprouvent 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

**1.2.3
veggie**

Le pôle cuisine de l'AVF



123veggie

123veggie.fr

Dhal gourmand de lentilles corail



4-5 personnes



15 min + 40 min de cuisson

Ingrédients

- 300g de lentilles corail
- 200ml de lait de coco
- 300g de pommes de terre nouvelles
- 400g de tomates pelées dans leur jus
- 300ml d'eau
- 2 petits oignons jaunes
- 1 gousse d'ail
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 cc de curcuma frais

- 1 cc de gingembre rapé
- 1 cc de cumin
- 1 citron (jaune ou vert)
- coriandre fraîche



Petit mais veggie




Préparation :


1. Rincez et égouttez les lentilles corail
2. Pelez les oignons et ciselez finement, pelez et dégermez l'ail puis le pressez-le.
3. Pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes.
4. Râpez le gingembre et le curcuma
5. Faites fondre l'huile d'olive dans la sauteuse et faites-y revenir les oignons, les gousses d'ail, le curcuma et le gingembre et laissez revenir 3 minutes.
6. Ajoutez les lentilles, les pommes de terre, les tomates, le lait de coco, l'eau, les épices, la moitié de la coriandre, puis laissez mijoter en remuant régulièrement pendant 40 minutes
7. Ajoutez le jus de citron dans les assiettes juste avant de servir avec le reste de coriandre hachée.



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 café de paprika fumé

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 figes séchées (3 grosses)
- 1/4 de c. à café de cannelle moulue
- le zeste d'une orange



La parenthèse végétale



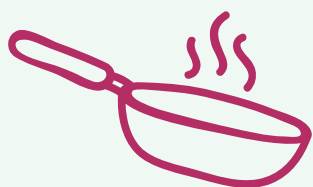
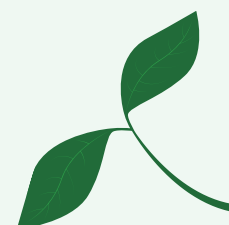
Préparation :

- 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, les clous de girofle et le paprika fumé et recouvrez d'eau. Cuisez à feu moyen 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.





- 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

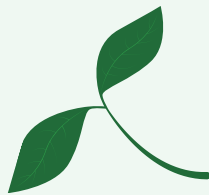
- Persil
- Une moitié d'oignon
- Sel et poivre

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



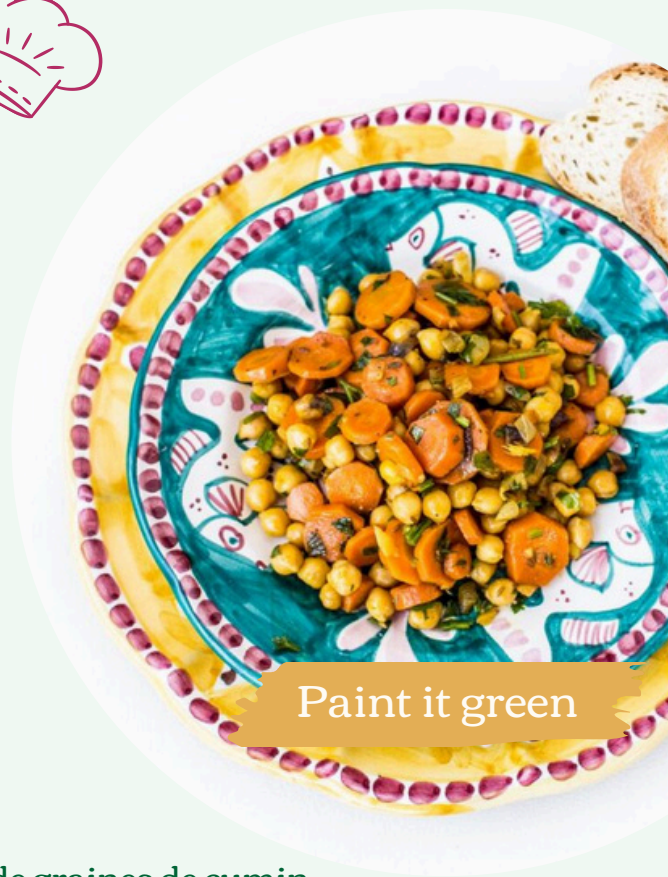
25 minutes + 1h30 de cuisson

Ingrédients

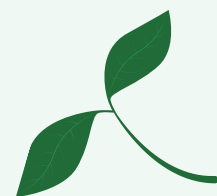
- 200 g de pois chiches secs
- 4 carottes moyennes
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de céleri
- 1 c. à café de graines de cumin
- poivre noir, sel marin
- persil frais

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.



Paint it green



Houmous aux poivrons rôtis et pois chiches croustillants au parmesan végétal



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



Le temps des citrons

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 mixez 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. Allumez le barbecue. Dans un bol, écrasez le tofu fumé à la fourchette. Incorporez au 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 le fenouil en lamelles dans le sens de la hauteur. Déposez les lamelles de fenouil et les saucisses végétales sur le barbecue. Laissez cuire 10-15 min (ajuster le temps de cuisson en fonction de la chaleur de votre barbecue).

3. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant la crème de soja, la levure maltée, l'ail finement haché et le tamari. Dans des assiettes, disposez les 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. Écrasez à la fourchette afin d'obtenir une purée. Autre méthode, mixez ou passez les haricots au chinois pour une texture bien lisse. Salez et poivrez au goût, puis réservez.

2. Émincez 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. Étalez 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. Étalez 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

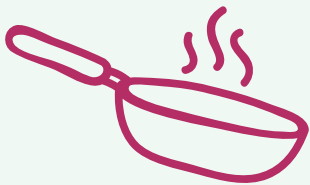
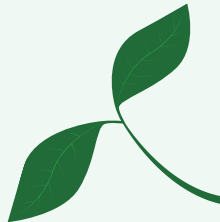
Préparation :



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 :

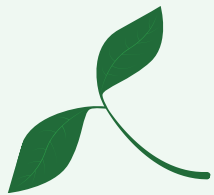
- 1.** Versez les lentilles corail dans une casserole, ajoutez les baies de goji et couvrez largement d'eau. Laissez cuire à feu moyen une vingtaine de minutes. Égouttez et rincez le mélange lentilles et gojis.
- 2.** Versez le mélange égoutté dans la casserole, ajoutez le lait de coco, les noix de cajou 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" correspond ici à la forme figée du lait et on la trouve exclusivement en conserve.





La cuisine d'Anna et Olivia



Brownie de haricots rouges sans sucre ajouté



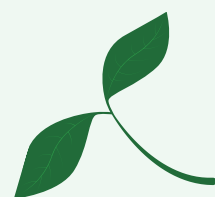
 4 personnes

 10 min + 30 min

Ingrédients

- 140g de dattes (idéalement Medjool)
- 100g de farine de blé ou un mélange sans gluten : 60g farine de riz + 30g farine d'amarante ou de pois chiches + 10g fécule
- 240ml de lait de soja
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 50g de poudre de cacao
- 1 sachet de levure
- 120g de purée de cajou
- 250g de haricots rouges déjà cuits
- Huile de coco pour graisser le moule

Petit mais veggie



Préparation :

1. Faites tremper les dattes dans la moitié du lait de soja pendant 20 minutes.
2. Mixez-les avec les haricots, la purée de cajou, les graines de chia.
3. Dans le saladier, mélangez avec la farine, le cacao, la levure et ajoutez le reste du lait de soja
4. Versez dans un moule graissé avec l'huile de coco et enfournez à 180 degrés pendant 30 minutes environ.

Mousse au chocolat à l'aquafaba



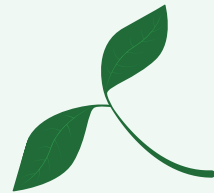
4 - 6 portions



15 min + 2 à 4 h de repos

Ingrédients

- 150 ml d'aquafaba (le jus de cuisson des pois chiches)
- 5 à 6 gouttes de jus de citron
- 250 g de chocolat noir pâtissier
- Une pincée de sel



Préparation :

- 1.** À l'aide d'un batteur électrique, battre l'aquafaba pendant 2 minutes à puissance moyenne, puis ajouter le jus de citron et battre encore environ 5 minutes, en augmentant progressivement la vitesse, jusqu'à ce qu'à obtenir une « neige » bien ferme.
- 2.** Pendant ce temps, faire fondre le chocolat au bain-marie. Le verser dans un grand saladier, incorporer un tiers de l'aquafaba en neige et mélanger au fouet. Ajouter le reste de l'aquafaba en neige en deux fois, en l'incorporant délicatement à l'aide d'une spatule (de type Maryse). Ajouter le sel à la fin.
- 3.** Faire prendre au réfrigérateur, dans le saladier ou dans des ramequins, des verrines, des petits bols... pendant 2 à 4 heures. Se conserve sans problème plusieurs jours au frais



Préparer ses légumineuses sèches



POURQUOI ACHETER DES LÉGUMINEUSES SÈCHES ?

Les légumineuses comptent parmi les aliments les plus économiques, en particulier lorsqu'on les achète sèches, à faire cuire soi-même. Le prix peut facilement être divisé par deux en les cuisinant maison, même en version bio.

FAUT-IL FAIRE TREMPER LES LÉGUMINEUSES AVANT CUISSON ?

Il est utile de faire tremper certaines légumineuses 8h à 12h avant cuisson : cela permet de réduire le temps de cuisson en les réhydratant, de faciliter la digestion et aussi de mieux assimiler certains nutriments comme le fer ou le zinc, en éliminant une partie des anti-nutriments.

COMMENT FAIRE TREMPER ?

1. Rincez bien les légumineuses
2. Faites-les tremper dans environ 3 fois leur volume d'eau froide toute une nuit, ou le matin pour le soir.
3. Égouttez et rincez

COMMENT FAIRE CUIRE LES LÉGUMINEUSES ?

Vous pouvez utiliser une cocotte minute qui réduira quasiment de moitié le temps de cuisson.

Démarrez toujours la cuisson à l'eau froide et ne salez pas l'eau de cuisson.



Quelle cuisson pour quelle légumineuse ?

LES POIS CHICHES

Trempage : oui
Cuisson : 90 minutes



LES HARICOTS ROUGES ET HARICOTS BLANCS

Trempage : oui
Cuisson : 90 minutes

LES HARICOTS NOIRS

Trempage : oui
Cuisson : 60 minutes





Quelle cuisson pour quelle légumineuse ?

LES LENTILLES VERTES ET BRUNES

Trempage : non
Rinçage : oui
Cuisson : 25-30 minutes



LES LENTILLES CORAIL ET JAUNE

Trempage : non
Rinçage : oui
Cuisson : 15 minutes

LES POIS CASSÉS

Trempage : non
Rinçage : oui
Cuisson : 45 minutes





Astuces pour bien cuisiner les légumineuses

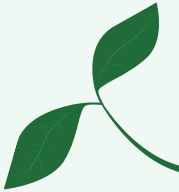


AROMATISER L'EAU DE CUISSON

Pour des légumineuses plus goûteuses, n'hésitez pas à ajouter des herbes et épices directement dans l'eau de cuisson. Le thym, l'origan, le laurier, le romarin, ou encore le cumin et la coriandre moulue, apportent arômes et légèreté au plat.

UTILISER DU BICARBONATE OU DE L'ALGUE KOMBU

Ajoutez une cuillère à café de bicarbonate ou un morceau d'algue kombu à l'eau de cuisson. Ces deux astuces permettent d'attendrir les légumineuses, de réduire légèrement le temps de cuisson.



CUIRE EN DEUX FOIS CERTAINS TYPES DE LÉGUMINEUSES

Les légumineuses qui nécessitent le plus de temps de cuisson comme les haricots secs et pois chiches gagnent à être cuits en deux étapes pour éliminer les phytates, des composés susceptibles de provoquer des inconforts digestifs.

Pour cuire en 2 fois les légumineuses :

- effectuez d'abord une courte pré-cuisson de quelques minutes : plongez les légumineuses dans de l'eau froide puis mettez à bouillir 10 min
- égouttez et rincer, puis relancez une cuisson complète dans une nouvelle eau.

FAIRE GERMER LES LÉGUMINEUSES À CONSOMMER CRUES

Faire germer les lentilles et les pois chiches permet de les consommer crus en salade ou de les utiliser pour certaines recettes comme les falafels.

1 - Faites tremper les légumineuses dans 3 à 4 fois leur volume d'eau, pendant :

- 8 à 12 h pour les lentilles
- 12 à 18 h pour les pois chiches
- Rincez-les une ou deux fois durant le trempage pour éviter la fermentation.

2. Videz l'eau et rincez bien les graines. Placez-les dans un bocal ou un germoir incliné, pour bien égoutter .

3. Rincez les légumineuses 2 fois par jour, matin et soir, à l'eau claire. Égouttez bien à chaque fois pour éviter la moisissure.

Les légumineuses germent en 1 à 4 jours selon la température et l'humidité.

Conservez vos légumineuses germées au réfrigérateur 3 à 5 jours, dans une boîte hermétique doublée d'un papier absorbant.

Les légumineuses germées peuvent être sources de bactéries. Si vous n'êtes pas sûr.e de l'hygiène, vous pouvez cuire vos graines germées à la vapeur 10 min : cela devrait réduire la présence de bactéries pathogènes tout en conservant leur texture et leurs bienfaits.

FAIRE PRÉ-GERMER AVANT CUISSON

Pour une cuisson plus rapide, on peut aussi faire pré-germer les légumineuses en les faisant tremper dans deux eaux successives, puis en prolongeant le trempage jusqu'à 18 heures.

Résultat : elles sont plus tendres, plus digestes et plus intéressantes sur le plan nutritionnel, la germination permettant de réduire la teneur en phytates et d'activer des enzymes permettant une meilleure biodisponibilité des nutriments comme le fer ou le zinc.



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 :

1. L'aquafaba à partir d'une conserve

- Égouttez les pois chiches et recueillez le jus, puis fouettez le au fouet électrique.
- 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.
- Pour faciliter la montée, vous pouvez le placer au réfrigérateur pendant 2 heures avant de le fouetter.
- Selon votre recette, vous pouvez ajouter du sucre en poudre ou du sucre glace. Plus vous mettez de sucre, plus la mousse sera dense et meilleure sera sa tenue.

2. L'aquafaba à partir de l'eau de cuisson des pois chiches



- Le liquide à conserver est bien l'eau de cuisson des pois chiches et non l'eau de trempage.
- Une fois les pois cuits, faites réduire encore l'eau de cuisson afin d'obtenir un liquide épais et visqueux. Laissez-le ensuite refroidir avant de le monter comme pour l'aquafaba à partir d'une conserve.

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.



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 végétalise d'abord des recettes qui ressemblent à ce que j'ai **l'habitude de manger**

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 1·2·3 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 :



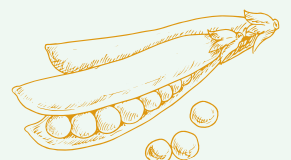
met à disposition des recettes, des astuces, des ateliers de cuisine à prix très doux.



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.

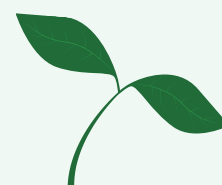
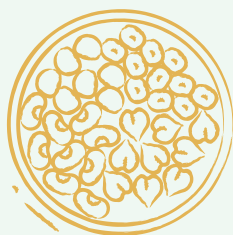


**Joyeuses 25
légumineuses**



 **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)