

RECETTES GOURMANDES

à base de légumineuses



23 recettes *faciles* de l'entrée au dessert.

CONSOMMER DES LÉGUMINEUSES PROTÈGE LE CŒUR.

Voici les mécanismes qui expliquent leurs bienfaits sur le cœur :

- Les fibres solubles piègent les graisses dans le tube digestif, faisant baisser le cholestérol LDL (le "mauvais").
- Leur richesse en potassium et en magnésium aide à détendre les vaisseaux sanguins.
- Leur faible indice glycémique évite les pics d'insuline qui agressent les parois artérielles.
- Des minéraux comme le cuivre et le manganèse luttent contre l'inflammation cardiovasculaire

Il est recommandé de consommer des légumineuses au moins 2 à 3 fois par semaine.

Une intégration régulière permet pour couvrir les besoins en fibres et en protéines végétales.

Bon appétit ! et surtout bonne santé !

Hélène GARNIER - Diététicienne nutritionniste
Clinique St-Joseph



SOMMAIRE

Entrées et/ou salades composées

Falafels	2
Houmous	3
Salade de lentilles aux endives	4
Salade de lentilles aux tomates cerise	5
Salade mexicaine	6
Velouté de champignons et de lentilles	7
Wraps aux pois chiches	

Plats principaux

	8
Chili sin carne	9
Curry de chou-fleur aux pois chiches	10
Curry de légumes et pois chiches	11
Dahl de pois cassés et lentilles	12
Lentilles aux carottes	13
Purée de pois cassés	14
Purée de potiron aux lentilles corail	
Ragout de lentilles corail	
Spaghettis à la bolognaise de lentilles	15
Tajine de légumes et légumes secs	16
Timbale de courgettes et lentilles corail au parfum de colombo	17
Bas du formulaire	18
Haut du formulaire	19
Verrines de mogettes (haricots blancs), thon et tomate	20

Desserts

Cookies pois chiches et pépites chocolat	21
Crêpe à base de farine de lentilles	22
Fondant chocolat et haricots rouges	23
Gâteau marbré aux lentilles corail	24
	25
	26

**ENTRÉES ET/OU
SALADES COMPOSÉES**



Falafels

Le trempage (La veille) :

Plongez vos pois chiches secs dans un grand volume d'eau froide pendant au moins 12 heures. Ils vont doubler de volume. Égouttez-les et séchez-les très soigneusement avec un torchon propre.

Ingrédients (pour ~20 falafels) :

- 250 g de pois chiches secs (à tremper impérativement 12 à 24h à l'avance)
- 1 oignon moyen
- 3 à 4 gousses d'ail
- 1 gros bouquet de persil plat et 1 gros bouquet de coriandre fraîche
- 1 cuillère à café de cumin en poudre

Préparation :

- **Le mixage :** Dans votre robot culinaire, mettez l'oignon, l'ail et les herbes fraîches. Mixez brièvement. Ajoutez les pois chiches crus bien égouttés, le cumin.
- **La texture :** Mixez par impulsions successives ("Pulse"). Vous devez obtenir une texture granuleuse fine (comme du sable mouillé), mais surtout pas une purée lisse.
- **Le repos :** Transférez la pâte dans un bol, couvrez et placez au réfrigérateur pendant 30 à 60 minutes. Ce repos permet aux arômes de se développer et à l'amidon de lier la pâte.
- **Le façonnage :** Avec vos mains légèrement humides ou une cuillère à glace, formez des boulettes de la taille d'une noix. Tassez-les bien entre vos paumes pour qu'elles ne s'ouvrent pas.

La cuisson :

- **Au four :** Préchauffez votre four à 190°C. Badigeonnez généreusement les falafels d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Enfournez pour 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.
- **À l'Airfryer :** Placez les boulettes dans le panier, vaporisez un filet d'huile d'olive et faites cuire à 190°C pendant 10 à 12 minutes en secouant à mi-parcours



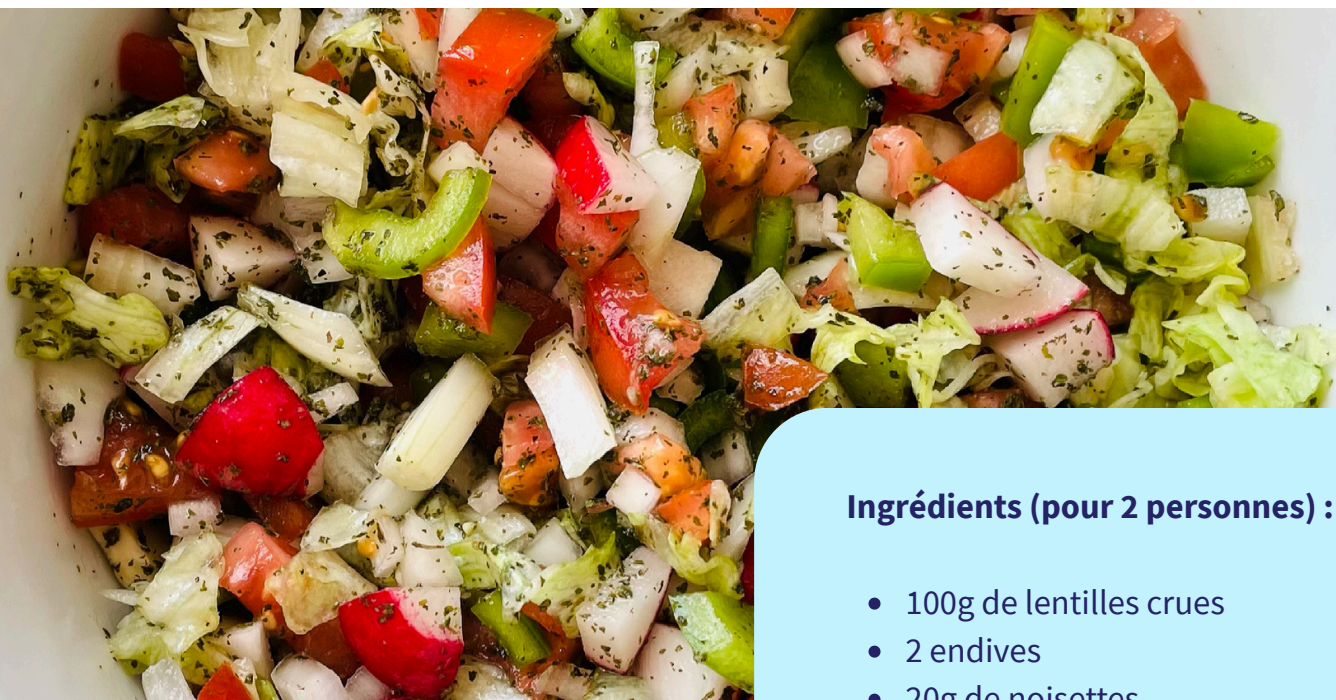
Houmous express

Ingrédients :

- 400 g de pois chiches cuits en boîte (égouttés, réservez un peu de jus)
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame
- Un jus d'un citron jaune frais
- 2 gousses d'ail (sans le germe pour la digestion)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à café de cumin en poudre

Préparation :

- **Rincer** : Passez les pois chiches sous l'eau froide et égouttez-les.
- **Mixer** : Placez les pois chiches, l'ail, le jus de citron, le cumin dans un robot mixeur. Mixez à pleine puissance jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- **Émulsionner** : Tout en continuant de mixer, versez l'huile d'olive et l'huile de sésame. Ajustez la texture avec un peu d'eau ou de jus de pois chiche si le mélange reste trop épais.
- **Dresser** : Versez le houmous dans un bol, creusez un léger sillage avec le dos d'une cuillère, puis versez-y un généreux filet d'huile d'olive et saupoudrez de paprika.



Salade de lentilles aux endives



Temps de préparation : 40 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 100g de lentilles crues
- 2 endives
- 20g de noixettes
- 2 échalotes
- 2 cuillères à soupe de persil
- 1 feuille de laurier
- 2 branches de thym
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- Poivre

Préparation :

Rincer les lentilles et les recouvrir d'1L d'eau. Ajouter le thym, le laurier et porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant le temps indiqué sur le paquet. Poivrer en fin de cuisson.

Pendant ce temps, laver et couper la base des endives puis les émincer en lanières.

Égoutter les lentilles et les mettre dans un saladier. Déposer les endives au-dessus.

Préparer la vinaigrette :

- Mélanger l'huile et le vinaigre avec le poivre, les échalotes et le persil.
- Verser la vinaigrette et saupoudrer de noixettes concassées.



Salade de lentilles aux tomates cerise



Temps de préparation : 40 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250g lentilles vertes cuites, refroidies (soit 100g secs)
- 150g tomates cerise
- 1 poivron
- 2 petits oignons rouges
- 4 poignées de roquette
- 1 poivron rouge
- 4 branches de persil plat
- 1 c. à soupe vinaigre de cidre
- 3 c. à soupe d'huile de noix
- Poivre

Préparation :

Faites cuire les lentilles 20 min dans une casserole d'eau bouillante, laissez-les refroidir.

Lavez le poivron, éliminez les graines et coupez-le en lanières. Lavez les tomates cerise et coupez-les en deux. Émincez les oignons rouges.

Préparez une vinaigrette en mélangeant l'huile de noix et le vinaigre de cidre.

Dans un grand saladier, mettez les lentilles refroidies, les lanières de poivrons, les tomates cerise et les oignons émincés. Assaisonnez avec la vinaigrette.

Parsemez de persil ciselé et servez avec la roquette.



Salade mexicaine



Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500g d'haricots rouges cuits (soit 200g secs)
- 1 avocat
- 1 concombre
- 2 grosses tomates
- 1 botte de coriandre
- 1 petit oignon
- Un jus de citron
- Un filet d'huile d'olive (facultatif)

Préparation :

Faites cuire les haricots rouges, égouttez-les et laissez refroidir.

Épluchez, épépinez et coupez le concombre en petits morceaux. Coupez les tomates. Épluchez et émincez l'oignon. Effeuillez la coriandre.

Placez tous ces éléments dans le saladier et mélangez. Ajoutez le jus de citron (et le filet d'huile), mélangez. Mettez au frigo avant de déguster



Velouté de champignons et de lentilles

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300g de champignons
- 1 poireau
- 100g de lentilles
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche à 15% MG
- Poivre

Préparation :

- Nettoyer les champignons, les laver et les couper en deux.
- Éplucher, laver et couper le poireau en tronçons.
- Déposer les lentilles égouttées dans une cocotte-minute. Ajouter le poireau et les champignons.
- Recouvrir largement d'eau, fermer la cocotte et laisser cuire 15 min après la rotation de la soupape.
- Poivrer et mixer en incorporant la crème.



Wraps aux pois chiches

- **Garniture** : 1 avocat en dés, quelques tomates cerises, de l'oignon rouge émincé et de la salade verte.
- **Sauce** : 2 cuillères à soupe de yaourt nature ou skyr mélangées avec un filet de jus de citron.

Ingrédients (pour 2 wraps) :

- 2 grandes tortillas (au blé complet ou nature)
- 1 boîte de pois chiches (environ 400g), rincés et égouttés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Épices : 1 cuillère à café de paprika fumé, 1/2 cuillère à café d'ail en poudre, poivre

Préparation :

- **Rôtir les pois chiches** : Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les pois chiches et les épices. Faites-les revenir à feu moyen pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croustillants.
- **Préparer les légumes** : Pendant ce temps, coupez l'avocat, les tomates et l'oignon rouge en petits morceaux.
- **Chauffer les tortillas** : Passez les wraps quelques secondes à la poêle ou au micro-ondes pour les assouplir.
- **Assembler** : Étalez une cuillère de sauce au yaourt au centre de chaque tortilla. Ajoutez la salade, les légumes frais et les pois chiches tièdes.
- **Plier** : Rabattez les bords inférieurs puis roulez le wrap en serrant bien.

A vibrant dish of couscous with vegetables and chickpeas in a terracotta bowl. The dish features yellow couscous, green zucchini, orange bell peppers, and chickpeas. A green text overlay with the words "PLATS PRINCIPAUX" is centered over the image. In the background, there are more ingredients like a red chili pepper and a bowl of red sauce.

PLATS PRINCIPAUX



Chili *sin carne*



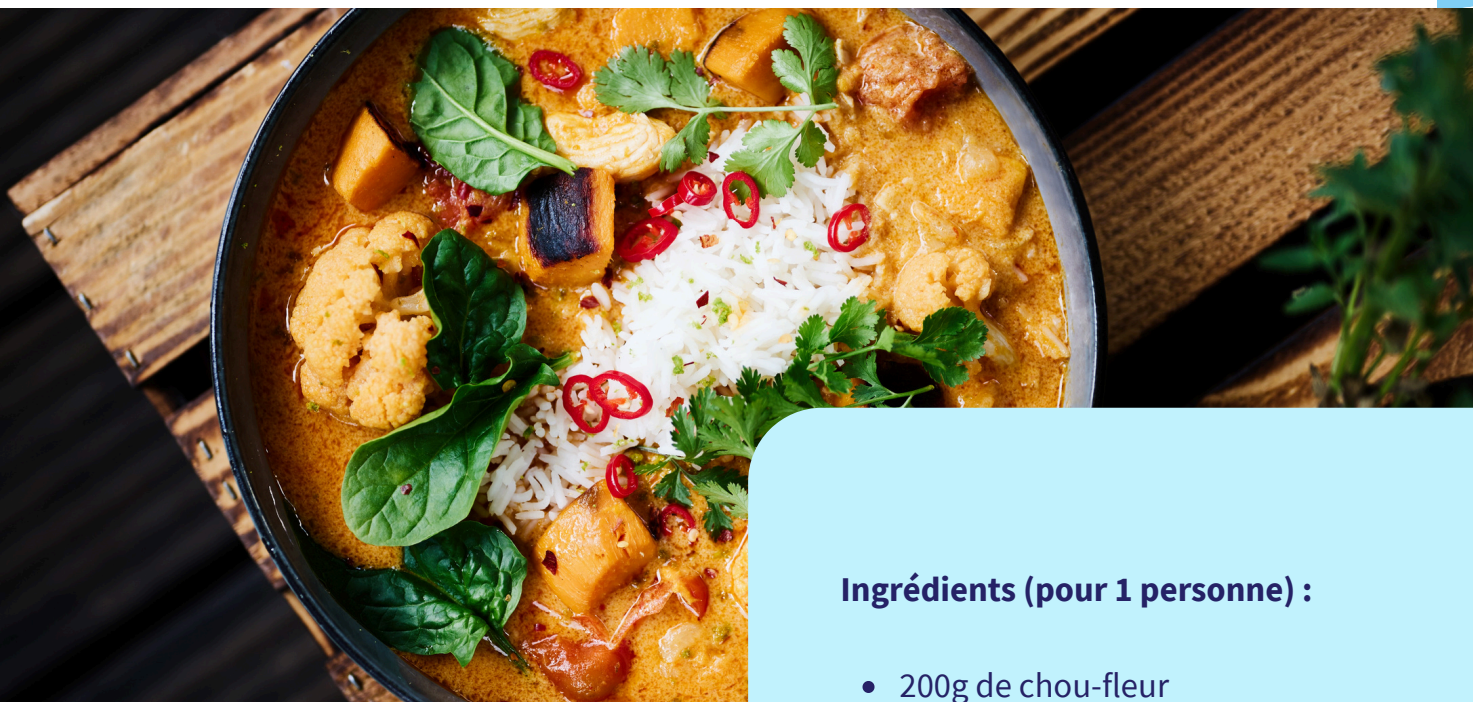
Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 oignon rouge
- 2 carottes
- 250g de haricots rouges (poids égoutté)
- 120g de maïs (poids égoutté)
- 400g de tomates concassées
- 250ml de coulis de tomates
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 2 cuillères à café de cumin
- 2 cuillères à café de paprika (ou paprika fumé)
- Quelques brins de coriandre
- Huile d'olive

Préparation :

- Épluchez l'oignon et les carottes. Émincez finement l'oignon. Coupez les carottes en 2 dans le sens de la longueur puis coupez-les en demi-rondelles.
- Faites revenir l'oignon dans un faitout avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez ensuite les carottes et poursuivez la cuisson pendant environ 10-15 minutes.
- Verser les tomates concassées, le coulis de tomates, le concentré de tomates, le maïs et les haricots rouges. Assaisonnez avec les épices (vous pouvez ajuster selon votre goût), le sel et le poivre. Mélangez puis faites mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
- Parsemez de coriandre ciselée puis servez bien chaud accompagné de riz blanc.



Curry de chou-fleur aux pois chiches



Accompagnement : 50g de riz basmati cru

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 200g de chou-fleur
- 200g de pois chiche cuits
- 1 yaourt nature
- 2 cuillères à soupe de purée de tomates
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de curry
- Poivre

Préparation :

Faites cuire le chou fleur à la vapeur environ 20 minutes.

Dans une poêle huilée, faites revenir le chou fleur cuit avec la gousse d'ail et les pois chiches cuits.

Préparer la sauce : mélanger le yaourt avec la purée de tomates et les épices.

Hors du feu, ajouter la sauce sur le chou fleur et les pois chiches.

En parallèle faites cuire votre riz dans l'eau chaude.

Dresser et déguster.



Curry de légumes et pois chiches



Accompagnement : Semoule

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 centimètres de gingembre frais ou en poudre
- 4 ou 5 carottes
- 2 cuillères à café de curry en poudre
- 100 g de tomates concassées ou en pulpe
- 250 g de pois-chiches cuits (en boîte)
- 10 cl de lait de coco
- Persil plat ou coriandre fraîche ciselé(e)
- Citron ou citron vert (facultatif)

Préparation :

- Épluchez et émincez finement l'oignon, hachez l'ail et déposez-les dans une sauteuse avec l'huile d'olive.
- Faites revenir doucement en remuant.
- Pelez le gingembre, coupez-le en morceaux et ajoutez-le dans la sauteuse.
- Lavez, épluchez les carottes et coupez-les en petits cubes.
- Déposez-les dans la sauteuse avec le curry en poudre et remuez. Faites cuire 10 minutes à couvert.
- Versez le concassé de tomate, salez et poivrez et remuez.
- Ajoutez les pois-chiches et prolongez encore la cuisson de 10 minutes.

Au moment de servir, versez le lait de coco et remuez.

Vous pouvez ensuite servir avec de la semoule de couscous si vous le souhaitez et un peu de persil plat ciselé ou de la coriandre fraîche, ou encore un petit quartier de citron.



Dahl de pois cassés et lentilles



Temps de préparation : 1 heure

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 130g de pois cassés
- 480g de tomates pelées fraîches ou en conserve selon la saison
- 400g de riz
- 1 gousse d'ail
- 90g de lentilles corail
- 1 cuillère à café coriandre en poudre
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de cumin

Préparation :

- Éplucher et hacher l'ail et l'oignon. Faire de même pour le gingembre.
- Verser les dans une sauteuse avec de l'huile.
- Ajouter les pois cassés et assaisonner avec les épices. Ajouter ensuite les tomates pelées. Mélanger puis cuire pendant 40 minutes à feu doux.
- Verser alors les lentilles corail et continuer la cuisson 20 minutes supplémentaires. Si besoin, ajouter un peu d'eau.
- En même temps, faire cuire le riz le temps indiqué sur l'emballage.
- Servir avec un peu de coriandre fraîche ciselée si vous en avez.



Lentilles aux carottes



Temps de préparation : 1 heure

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de lentilles
- 5 carottes
- 2 oignons
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de thym

Préparation :

- Rincez soigneusement les lentilles sous un filet d'eau froide. Réservez.
- Épluchez les oignons et émincez-les. Versez l'huile d'olive dans une cocotte, ajoutez les oignons. Faites revenir pendant 5 min.
- Pendant ce temps, épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Réservez.
- Lorsque les oignons sont translucides, ajoutez les lentilles et faites revenir 1 min en mélangeant. Couvrez d'eau.
- -Ajoutez les rondelles de carottes, le thym, salez et poivrez à votre convenance. Faites cuire le tout pendant 45 min. Si besoin, ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson. Dégustez ce plat de lentilles et carottes bien chaud.



Purée de pois cassés



Temps de préparation : 1 heure

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300g de pois cassés secs
- 2 pommes de terre
- 1L d'eau
- 1 brin de persil
- 4 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 feuille de laurier
- Poivre
- 1 filet d'huile d'olive

Préparation :

- Lavez les pois cassés. Epluchez les pommes de terre et émincez l'oignon. Versez un filet d'huile d'olive dans une marmite puis l'oignon. Faites-le suer dans l'huile chaude.
- Ajoutez les pois cassés et les pommes de terre puis la feuille de laurier et les gousses d'ail épluchées. Poivrez. Couvrez-le tout largement d'eau tiède.
- Faites cuire votre préparation à découvert 1 heure environ.
- Quand les légumes sont cuits, passez le contenu de votre marmite au moulin à légumes manuel en utilisant une grille fine. Dressez votre purée dans un plat de service avec un brin de persil pour la décoration.



Purée de potiron aux lentilles corail



Temps de préparation : 30 minutes.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de potiron
- 100 g de lentilles corail
- 2 oignons
- 30 cl de bouillon de légumes
- 1 c. à café de cumin en poudre
- Huile d'olive
- Graines de potiron

Préparation :

- Pelez et hachez les oignons.
- Pelez et coupez le potiron en cubes.
- Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte.
- Faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez les lentilles corail préalablement rincées puis le bouillon de légumes.
- Ajoutez le potiron et le cumin. Mélangez, couvrez et laissez cuire environ 15 minutes.
- Écrasez les légumes cuits à l'aide d'une fourchette en ajoutant un peu d'eau de cuisson si besoin, jusqu'à obtenir la texture souhaitée.
- Servez la purée bien chaude parsemée de graines de potiron.



Ragoût de lentilles corail



Temps de préparation : 30 minutes.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de lentilles corail
- 1 à 2 pommes de terre moyennes
- 1 oignon émincé
- 1 feuille de laurier
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 boîte de 450 g de tomates pelées et concassées
- 1/2 c. à café de paprika fort
- 2 c. à soupe d'huile
- 4 œufs

Préparation :

- Rincer les lentilles.
- Faire revenir l'oignon dans l'huile.
- Ajouter l'ail et les tomates.
- Laisser fondre et au besoin écraser à la presse purée.
- Ajouter 1 verre à eau de bouillon de volaille.
- Puis les lentilles, les épices et la pomme de terre si vous en mettez en petits cubes.
- Couvrir et laisser cuire en gardant un œil dessus.
- Parallèlement, cuire les œufs pendant 6 mn après l'ébullition, tout dépend comment vous les aimez.
- Goûtez le ragoût et rectifiez l'assaisonnement.
- Servir chaud parsemé de persil et œufs.



Spaghettis à la bolognaise de lentilles



Temps de préparation : 30 minutes.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 350g de lentilles
- ½ oignon (50g)
- ½ poireau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 200g de pâtes au blé complet
- ½ carotte
- 150g de pulpe de tomates (conserves) ou de tomates pelées selon la saison
- Herbes de Provence (1 c. à café)

Préparation :

- Éplucher et émincer l'oignon. Rincer le poireau et l'émincer finement. Laver la carotte, l'éplucher et la râper.
- Dans une cocotte, faire revenir tous ces ingrédients avec un filet d'huile d'olive.
- Ajouter les tomates pelées et les herbes de Provence. Ajouter un verre d'eau et laisser mijoter 30 minutes.
- Cuire les lentilles le temps indiqué dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez et ajouter les dans la cocotte avec la sauce tomate.
- Ajouter un peu d'eau si besoin et laisser mijoter 5-10 minutes.
- Cuire les spaghettis complets dans une casserole d'eau bouillante selon les indications du paquet.
- Servir la bolognaise bien chaude avec les spaghettis.



Tajine de légumes et légumes secs



Temps de préparation : 45 minutes.

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 c. à café bombé de coriandre en poudre
- Cumin
- Curcuma
- 1 petite poignée de raisins secs
- Huile d'olive
- 1/4 de citron confit en dés
- 40g de pois chiches secs trempés dans l'eau froide la veille
- 40g de haricots rouges secs trempés dans l'eau froide la veille
- 1 petit oignon émincé
- 1 carotte coupée en bâtonnets
- 1 poignée de haricots verts cuits
- 3 blette coupées en bâtonnets

Préparation :

- Cuire les pois chiches et les haricots rouges séparément dans l'eau pendant 45 mn environ.
- Faites blondir l'oignon émincé dans un filet d'huile d'olive puis ajoutez les épices. Laissez 1 à 2 mn sur le feu.
- Ajoutez les légumes secs, les carottes, les côtes de bettes, le citron confit, couvrir à raz d'eau et laissez cuire 30 mn à couvert.
- À ce moment mettre le miel, les raisins secs et les haricots verts et prolonger la cuisson plus ou moins 15 mn suivant que vous aimez les légumes tendres ou croquants (si la sauce vous semble trop liquide faites cuire les 15 dernières mn à demi-couvert).
- Servez bien chaud avec de la semoule de couscous et régalez-vous.



Timbale de courgettes et lentilles corail au parfum de colombo

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 pincée poivre du moulin
- 2 gousses d'ail
- 200g lentilles corail secs
- 4 courgettes
- 2 oignons
- 1 poivron jaune
- 2 cuillères à café d'épices à colombo

Préparation :

- Faites cuire les lentilles à l'eau, en mettant un peu d'épices à colombo dans l'eau de cuisson, puis réservez.
- Détaillez les courgettes (pelées ou non) et le poivron jaune en petits cubes.
- Dans une sauteuse, faites revenir les oignons, l'ail et les épices à colombo dans un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez les courgettes et le poivron jaune et laissez mijoter jusqu'à parfaite cuisson.
- Les légumes doivent être bien fondants.
- Intégrez à cette préparation les lentilles égouttées, ainsi que de la coriandre pour la couleur et le parfum.
- C'est prêt !



Verrines de mogettes (haricots blancs), thon et tomate

Ingrédients (pour 2 personnes) :

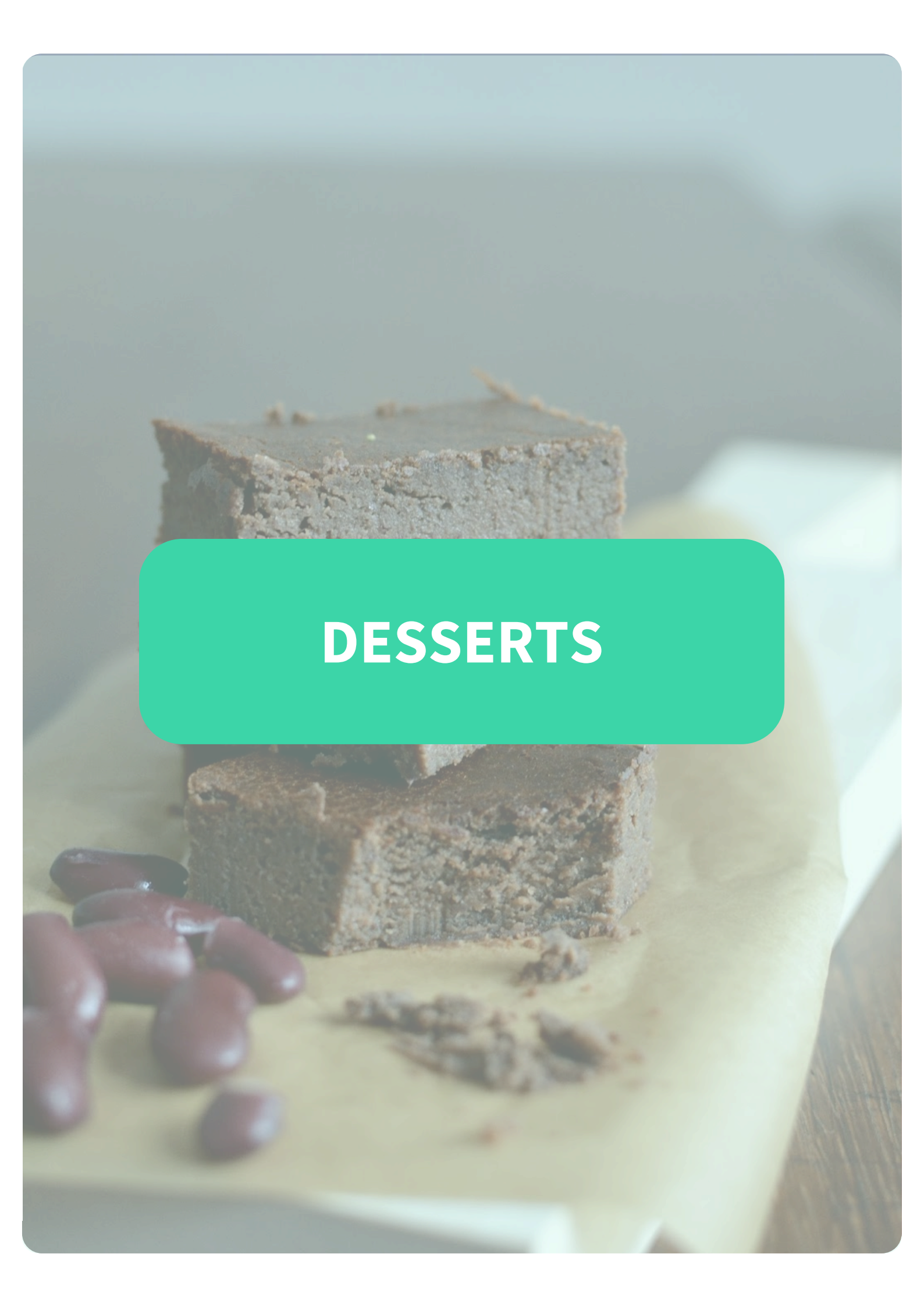
- 175 g de mogettes cuites (80 g sec)
- Deux tomates
- Une boîte de thon

Pour la sauce :

- Huile d'olive
- Moutarde
- Jus de citron

Préparation :

- Faire tremper les mogettes 12 heures dans deux volumes d'eau pour mieux digérer
- Faire cuire les mogettes en démarrant à l'eau froide dans trois volumes d'eau et ajouter du bicarbonate. La cuisson dure en théorie deux heures.
- Couper les tomates en petits morceaux
- Préparer la sauce
- Mixer ou écraser le thon en miettes et l'assaisonner
- Dans les verrines, répartir les mogettes, puis les tomates, ajouter une cuillère de sauce puis ajouter le thon déjà assaisonné

A close-up photograph of two brownies and several chocolate-covered almonds resting on a piece of light-colored parchment paper. The brownies are dark brown and have a crumbly texture. The almonds are coated in a smooth, dark chocolate. The background is a soft, out-of-focus grey.

DESSERTS



Cookies pois chiches et pépites chocolat



Préchauffer le four à 180°C (th. 6)

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- Pois chiches : 1 boîte (environ 250g égouttés, rincés et bien séchés)
- Beurre de cacahuète (ou d'amande) : 120g
- Sirop d'érable (ou miel) : 50ml
- Levure chimique : 1/2 c. à café
- Extrait de vanille : 1 cuillère à café
- Pépites de chocolat noir : 60g

Préparation :

- Mixer les pois chiches, le beurre de cacahuète, le sirop d'érable, la vanille, la levure et le sel dans un robot jusqu'à obtenir une pâte parfaitement lisse et homogène.
- Ajouter les pépites de chocolat à la spatule sans les mixer.
- Former des boules de pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Aplatir légèrement les boules (ils ne s'étalent pas beaucoup à la cuisson).
- Enfourner pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.



Crêpe à base de farine de lentilles

Ingrédients :

- Farine de lentilles (vertes ou corail) : 150 g
- Fécule (maïs, de pomme de terre ou farine de riz) : 2 c. à soupe (environ 30 g, indispensable pour donner de la souplesse)
- Œufs : 2 entiers
- Lait (vache ou végétal comme le lait de riz ou d'amande) : 30 cl
- Huile d'arachide : 1 c. à soupe

Préparation :

- **Mélanger les secs** : Dans un grand récipient, versez la farine de lentilles, la fécule et le sel.
- **Ajouter les liquides** : Creusez un puits. Ajoutez les œufs et l'huile. Mélangez doucement tout en versant le lait petit à petit pour éviter les grumeaux.
- **Lisser la pâte** : Si des grumeaux persistent, passez un coup de mixeur plongeant. La pâte doit être fluide.
- **Le repos (optionnel)** : Laissez reposer la pâte pendant 30 minutes à température ambiante pour qu'elle gagne en élasticité.
- **La cuisson** : Faites chauffer une poêle bien huilée. Versez une louche de pâte. Cuisez 2 minutes de chaque côté à feu moyen. Retournez délicatement



Fondant chocolat et haricots rouges



Préchauffer le four à 180°C (th. 6)

Ingrédients :

- 200 g à 220 g de chocolat noir pâtissier
- 250 g de haricots rouges en boîte (cuits, rincés et égouttés)
- 3 œufs
- 2 à 3 cuillères à soupe de sucre, de sirop d'agave ou de miel
- 1 à 3 cuillères à soupe d'huile végétale d'arachide

Préparation :

- Faites fondre le chocolat noir au bain-marie ou à feu doux.
- Mixez finement les haricots rouges rincés et égouttés pour obtenir une purée bien lisse et sans morceaux.
- Incorporez le chocolat fondu et l'huile à la purée de haricots rouges, puis mélangez.
- Ajoutez les œufs un par un et le sucre (ou sirop d'agave), puis mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Versez la préparation dans un petit moule préalablement huilé ou tapissé de papier cuisson.
- Enfournez pour 20 à 25 minutes à 180°C.
- Laissez complètement refroidir avant de démouler et de déguster.



Gâteau marbré aux lentilles corail



Préchauffer le four à 180°C (th. 6)

Ingrédients :

- 150 g de lentilles corail crues
- 3 œufs
- 100 g de sucre
- 80 ml d'huile neutre (tournesol ou colza)
- 1 sachet de levure chimique (environ 11 g)
- 1 sachet de sucre vanillé ou 1 c. à café d'extrait de vanille
- 20 g de cacao en poudre non sucré
- 1 pincée de sel
- Un peu d'huile pour le moule

Préparation :

- **Cuire les lentilles** : Rincez les lentilles corail. Faites-les cuire dans l'eau bouillante pendant environ 15 minutes, puis égouttez-les bien.
- **Mixer la base** : Mixez les lentilles cuites avec les œufs, le sucre et l'huile jusqu'à obtenir une texture bien lisse et sans morceaux.
- **Ajouter les sec** : Incorporez la levure chimique et mélangez bien.
- **Diviser et marbrer** : Séparez la pâte en deux portions égales. Ajoutez la vanille dans la première, et le cacao en poudre dans la seconde.
- **Cuire** : Versez en alternant les pâtes claire et cacaotée dans un moule huilé. Enfournez à 180 °C pendant 35 à 40 minutes.