

# « Prenez-en de la graine ! Les légumes secs du jardin à l'assiette »

Exposition temporaire

## Mallette pédagogique PARTIE 1 : Exposition



*Action mise en œuvre avec le  
soutien financier du Ministère  
de l'Alimentation, de  
l'Agriculture et de la Forêt*



## PRESENTATION

L'association Epicurium mène des projets d'éducation à l'alimentation, à l'environnement et à l'agriculture durable, à travers les fruits et légumes. Elle gère notamment un centre de découverte ouvert toute l'année et entièrement dédié au végétal de la graine à l'assiette, situé à Avignon.

A l'occasion de l'Année internationale des légumineuses en 2016, Epicurium a conçu une exposition intitulée « Prenez-en de la graine ! Les légumes secs du jardin à l'assiette ! ». Cette exposition vise à valoriser l'importance des légumineuses face au défi de nourrir la planète au XXIème siècle. Pour cela, quatre dimensions principales des légumineuses sont mises en avant : leur diversité, leur intérêt agricole et écologique, leurs qualités nutritionnelles et enfin leur place dans l'alimentation, entre tradition et innovation.

Cette mallette pédagogique complète l'exposition et contient les éléments suivants :

- **PARTIE 1 : Les panneaux de l'exposition (supports à imprimer)**
- **PARTIE 2 : Des fiches d'ateliers pédagogiques (avec supports à imprimer)**
- **PARTIE 3 : Les fiches recettes**

Elle s'adresse aux publics suivants : tous les publics de l'éducation et de l'animation, les enfants à partir de 8 ans ainsi que leurs parents...



# L'exposition

- ❖ 8 panneaux de l'exposition « Prenez-en de la graine ! Les légumes secs de la graine à l'assiette ! », à imprimer au format A3.
- ❖ 8 recettes traditionnelles associant céréales et légumes secs, à imprimer au format A4 et à laisser à disposition des visiteurs.

*L'exposition « Prenez-en de la graine ! Les légumes secs du jardin à l'assiette ! » a été réalisée en 2016 avec le soutien financier du Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Forêt, de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur, du Grand Avignon et de la Fondation Louis Bonduelle.*



# « Prenez-en de la graine !

## Les légumes secs du jardin à l'assiette »



Consommées depuis plusieurs millénaires, les légumineuses seraient parmi les premières plantes à avoir été cultivées, avec les céréales. Présentes dans de nombreuses recettes traditionnelles à travers le monde, elles ont aujourd'hui toute leur place dans notre alimentation grâce à leurs vertus nutritionnelles et écologiques.

### Précision de langage

D'un point de vue nutritionnel, le terme « légumineuses » désigne uniquement les plantes récoltées pour l'obtention de grains secs, c'est-à-dire les « légumes secs ». Cela exclut les plantes récoltées vertes (haricots verts, pois gourmands...) et les plantes utilisées pour l'extraction d'huile (arachide par exemple), qui appartiennent pourtant bien à la famille botanique des fabacées.

**Les légumineuses sont une des solutions pour répondre au défi de nourrir l'humanité tout en respectant la planète. C'est ce que vous propose de découvrir cette exposition, produite à l'occasion de l'Année Internationale des Légumineuses.**

Exposition réalisée par  
[www.epicurium.fr](http://www.epicurium.fr)



avec le soutien de la **Fondation Louis Bonduelle**  
Comité scientifique : Marie-Josèphe Amiot-Carlin (INRA),  
Michel Pitrat (INRA), Pascal Coquin (GEVES)

**Crédits photo** Thinkstock / Fotolia



# Qu'est-ce qu'une légumineuse ?

*Les légumineuses sont des plantes dont les cosses produisent entre 1 et 12 graines, appartenant à la famille botanique des Fabacées. Elles comptent plus de 18 000 espèces et constituent ainsi l'une des familles de plantes à graines la plus répandue sur terre. On y trouve des plantes herbacées, grimpantes ou buissonnantes mais aussi de vrais arbres. Elles peuvent être annuelles ou vivaces, à feuilles caduques ou persistantes. Nous en consommons certaines sous forme de légumes secs (pois, haricots, lentilles...).*



## Les trois sous-familles de fabacées



**Césalpiniees** : arbre de Judée, caroubier  
*Alimentation humaine* : pois, pois chiche, haricot, fève, lentille, lupin, arachide, soja, pseudo-acacia



**Papilionacées** (la fleur ressemble au papillon) :  
*Fourrage* : luzerne, trèfle, sainfoin, vesce, lotier  
*Pharmacie* : genêt, tolu, baumier, desmodium



**Mimosées** :  
sensitive, mimosa, albizia

## Des origines très anciennes

Les légumineuses sont parmi les premières espèces domestiquées au Proche-Orient. Certaines traces archéologiques de culture des légumineuses datent d'environ 12 000 ans pour les plus anciennes.

Les diverses formes cultivées aujourd'hui, variées selon les régions du monde et leurs utilisations, sont le résultat des domestications réalisées au fil des migrations humaines.

## Des atouts considérables

En agriculture comme au jardin, les légumineuses sont utilisées comme « engrais vert » en raison de leur capacité à enrichir naturellement le sol en azote. Dans notre assiette, elles sont sources de protéines végétales dont la production est beaucoup moins gourmande en surface et en énergie que celle des protéines animales. Grâce à leurs apports nutritionnels, leur faible coût, leur durée de conservation et leur intérêt environnemental, elles sont imbattables d'un point de vue rapport qualité/prix !



# Les légumineuses dans notre assiette



*Les légumineuses contribuent aux apports en protéines, en glucides complexes et en fibres alimentaires, qui contribuent à la sensation de satiété. Elles contiennent peu de matières grasses, sauf pour l'arachide et le soja dans une moindre mesure. Les légumineuses sont également de bonnes sources de vitamines et minéraux. Elles apportent des vitamines du groupe B mais aussi du magnésium, du fer, du calcium ou encore du sélénium, qui est un élément antioxydant.*

## Pourquoi ne sont-elles pas toujours digestes ?

**Nombreux sont ceux qui redoutent la consommation de légumes secs en raison de la difficulté à les digérer. Comment faire ?**

La digestibilité dépend de la quantité de fibres, qui produisent des gaz quand elles fermentent sous l'action des bactéries intestinales. Plus la peau est fine, moins il y a de fibres et donc plus elles sont digestes. Rappelons-nous aussi que les légumineuses sont des graines, qui germent plus facilement après trempage. L'idéal est donc de les laisser tremper durant 48 heures et de jeter l'eau de trempage : cela accélère la cuisson et «pré-digère» les protéines et glucides complexes.



## Bon à savoir

Pour mieux absorber le fer des légumineuses, il est conseillé de consommer un aliment riche en vitamine C au cours du même repas (brocoli, orange, kiwi...).

# Légumineuses et céréales : le duo gagnant

*Si les légumineuses sont une source intéressante de protéines végétales, elles ne contiennent cependant pas tous les acides aminés essentiels dont notre corps a besoin.*

**Il est donc nécessaire de les associer à d'autres sources de protéines, notamment à des céréales ou produits laitiers.**

*Cela permet de couvrir l'ensemble des besoins et de remplacer ainsi aisément la viande. Ceci doit se faire de préférence au cours du même repas, en associant par exemple des haricots rouges et du maïs, des pois chiches et de la semoule ou encore des lentilles et du riz. Seul le soja contient naturellement tous les acides aminés essentiels.*



## Un double intérêt

L'association entre céréales et légumineuses est intéressante non seulement d'un point de vue nutritionnel mais aussi agronomique, puisque les légumineuses enrichissent le sol en azote dont les cultures de céréales sont de grandes consommatrices.

## Légumineuses et céréales : petit tour du monde

Les alimentations traditionnelles à travers le monde ont souvent pour base une association entre légumes secs et céréales : le riz et le soja en Asie, le maïs et les haricots en Amérique, la semoule et les pois chiches en Afrique du Nord ou encore le riz et l'arachide en Afrique sub-saharienne.





# Les légumineuses, un produit d'avenir ?



*Face au défi de l'alimentation d'une population humaine mondiale croissante, nous devons produire plus et mieux : utiliser moins de ressources, respecter l'environnement et créer des produits accessibles à tous d'un point de vue économique.*

*Il existe par exemple aujourd'hui des pâtes associant légumineuses et blé dur, donc mieux équilibrées au niveau nutritionnel. Industriels et chercheurs s'intéressent de plus en plus à ces questions, à travers des recherches portant sur l'élaboration de produits et de modes de cuisson permettant une plus grande consommation de légumineuses.*

## « Eco-Trophelia - Les Trophées étudiants de l'innovation alimentaire »



Signe de la tendance actuelle, cinq produits à base de légumineuses ont été primés lors des dernières éditions du concours ECOTROPHELIA France portant sur la création de produits alimentaires innovants par des étudiants de grandes écoles et universités :

### 2013

Le Pavé du Velay (ISARA Lyon) : pavé de lentilles, un steak 100% végétal à base de lentilles vertes du Puy

### 2014

Deli'Choux (POLYTECH' Université de Montpellier) : bouchées croquantes garnies de purées fondantes de légumes et légumineuses

Le Rotolo (ONIRIS Nantes) : Roulé de pâte aux céréales garni d'une farce de légumineuses et d'un cœur de légumes

### 2015

Fabalys (ONIRIS Nantes et École de Design Nantes Atlantique) : pâte à tartiner sucrée à base de légumineuses

Greneo (ENSAIA – Université de Lorraine) : Pépites croustillantes de légumineuses (lentilles corail et pois cassés)



## Les légumineuses, garants de la sécurité alimentaire ?

Les cultures de légumineuses sont indispensables à la sécurité alimentaire des pays en voie de développement. Leur valeur nutritionnelle et leur intérêt agronomique pour ressourcer des sols appauvris font des légumineuses la culture idéale pour nourrir une population nombreuse à moindre coût, tout en améliorant les conditions de santé et de nutrition.

**Dans tous les pays, la consommation des légumineuses tend à diminuer lorsque celle des produits de l'élevage augmente... à moins que nous ne sachions redécouvrir les vertus des légumineuses ?**

crédit photo : ECOTROPHELIA France



# Les vertus écologiques des légumineuses

*La capacité des légumineuses à fixer l'azote les rend très utiles comme engrais verts, c'est-à-dire comme fertilisants naturels du sol. Trèfle, vesce ou luzerne sont ainsi utilisés soit en culture intercalaire entre deux cultures, soit en couverture permanente entre les rangs de légumes ou en bordures du potager.*

*Les légumineuses ont aussi bien d'autres vertus écologiques. Elles permettent par exemple de couvrir le sol et de l'aérer grâce à leur racine pivotante profonde. D'un point de vue plus global, elles économisent également des surfaces cultivables puisqu'il faut 5 à 10 fois moins de surface pour produire la même quantité de protéines sous forme végétale que sous forme animale.*

## Un apport naturel d'azote

En agriculture, la principale limite pour le rendement des cultures est l'azote.

Cet élément chimique, qui constitue 4/5ème de l'atmosphère terrestre, est très peu présent dans la terre. Or c'est un élément nutritif indispensable au développement des plantes, et donc à la fertilité des sols. Mais comment assurer le transfert d'azote de l'air dans la terre ?

De ce point de vue, les légumineuses jouent un rôle essentiel. Elles ont en effet la capacité de capter et de fixer l'azote nécessaire à leur propre croissance grâce à une symbiose avec des bactéries présentes sur leurs racines, les rhizobiums.



### Bon à savoir

Cet azote accumulé dans le sol permet de nourrir les plantes qui sont installées à proximité ou cultivées juste après les légumineuses.

# Conseils de jardinier



*Les légumineuses se prêtent très bien aux associations avec d'autres légumes :*

- **Salades et radis** : en été, entre les rangs de haricots... ils profiteront de l'azote mais aussi de l'ombre.
- **Cucurbitacées, tomates, poivrons, choux** : entre les rangs de légumineuses qui, espacés d'environ 60/80 cm, formeront une barrière contre le vent et le froid.
- **Maïs, tournesol** : comme tuteurs pour les pois et haricots à rames.

**Attention** : Les légumes de la famille des alliacées tels que l'ail, l'oignon ou les échalotes n'apprécient pas ces apports en azote !

## La culture « des trois-sœurs » : un exemple d'agro-écologie millénaire

La technique des trois-sœurs, connue aussi sous le nom de « Milpa », consiste à associer trois cultures complémentaires : le maïs, les haricots et les courges. Elle est pratiquée depuis des millénaires par différentes ethnies amérindiennes.

Le maïs et les courges bénéficient de l'azote présent dans le sol grâce aux plants de haricots, qui se servent quant à eux des tiges de maïs pour grimper. Les courges offrent également une couverture végétale qui évite l'érosion et conserve l'humidité du sol.

Après la récolte d'une culture de légumineuses, il faut laisser les plantes se décomposer sur place. Elles vont ainsi enrichir efficacement la terre pour la culture suivante.



### Bon à savoir

Les pois cassés et les petits pois sont en réalité une même légumineuse récoltée à différents stades de maturité ? Les petits pois sont la version jeune, tendre et sucrée tandis que les pois cassés sont la version mature, un peu plus rustique et rugueuse du pois.

# Au potager

## Le haricot

*Phaseolus*

Cultivé il y a plus de 7000 ans au Mexique et au Pérou, le haricot s'est répandu à travers l'Amérique suivant les migrations des Indiens. Il a été ramené en Europe au 15ème siècle par les explorateurs espagnols, puis cultivé en Italie. L'Ancien Monde connaissait auparavant d'autres types de haricot plutôt originaires d'Afrique, du genre *Vigna*. Ils ont progressivement disparu de nos cultures avec l'arrivée du haricot américain (*Phaseolus*).

**Le saviez-vous ?** *il existe 1250 variétés référencées officiellement en Europe, dont plus de 230 pour la France.*



## Le pois

*Pisum*

La culture du pois est très ancienne : des vestiges datant du Néolithique ont été découverts au Proche-Orient. Pendant tout le Moyen Âge, il constitue la base de la nourriture du peuple, avec la fève. Les types de petits pois que nous consommons aujourd'hui viennent d'Italie et ont été introduits à la cour de Louis XIV par un sommelier, le sieur Audiger.

Il existe plusieurs sortes de pois, classées en trois catégories selon la hauteur de la tige :

Naine : de 30 à 60 cm

Demi-naine : comprise entre 60 et 120 cm

A rames : plus de 120 cm

**Le saviez-vous ?** *A l'époque de Louis XIV, à Versailles, les petits pois sont dégustés en dessert, en raison de leur saveur sucrée.*



## Le pois chiche

*Cicer arietinum*

Les pois chiches constituent, depuis des siècles, un des ingrédients essentiels de l'alimentation méditerranéenne. Ils sont d'ailleurs la 3ème légumineuse la plus cultivée au monde après le soja et le haricot. En France, la culture s'est d'abord implantée en Provence avant de s'étendre à d'autres régions.

On distingue 2 types de pois chiches :

- Les «kabuli», à grosses graines assez claires, cultivés surtout dans le bassin méditerranéen.
- Les «desi», à petites graines plus foncées, cultivés en Asie (Inde, Afghanistan...)

**Le saviez-vous ?** *La Cèze, rivière du sud de la France, doit son nom au « Cicer arietinum », dans une région où la culture de cette légumineuse était jadis très répandue.*



# Au potager

## La lentille

*Lens*

Originaire du Moyen-Orient, la lentille est sans doute l'un des plus anciens légumes cultivés par l'homme, depuis près de 10 000 ans. Le long du Nil, en Égypte ancienne, des terres irriguées accueillait des plants de lentilles et de pois chiches. Les fruits sont des gousses aplaties et courtes, contenant deux graines. La couleur des graines varie du plus pâle (vert pâle, blond, rose) au plus foncé (vert foncé, brun, violacé...). En France, « la lentille verte du Puy » est le premier légume à avoir bénéficié d'une appellation d'origine contrôlée.

**Le saviez-vous ?** C'est par analogie de forme que la lentille a donné son nom aux objets de verre qui entrent dans la fabrication des instruments d'optique, puis aux lunettes et verres de contact.



## La fève

*Vicia faba*



Quelques restes de fèves vieux de 8 000 ans ont été trouvés dans des sites du Proche-Orient, attestant de sa culture très ancienne. Premier légume de printemps, la fève symbolise le renouveau de la nature. Son usage dans la galette remonte au temps des Romains, qui l'utilisaient pour élire le roi des fêtes Saturnales, début janvier.

Deux types de fèves sont cultivés et se différencient par la grosseur de leurs graines :

- *Vicia faba* var. minor : réduites en farine principalement pour l'alimentation animale (fèverole)
- *Vicia faba* var. major : dont nous consommons les graines

**Le saviez-vous ?** Sous l'Ancien Régime, la galette, plus communément appelée gâteau des rois, tombait en pleine période des redevances féodales. Il était alors d'usage d'en offrir une à son seigneur.

## Le soja

*Glycine max*

Le soja est originaire des régions chaudes du Sud-Est asiatique. Cet aliment « sacré » se répand lentement en Corée puis au Japon au VIII<sup>ème</sup> siècle, avant d'arriver en Europe et en Amérique au XVII<sup>ème</sup> siècle.

Le soja est actuellement consommé sous forme de tofu, de sauce, de préparation fermentée (« miso ») ou encore de « lait ». Il ne faut pas le confondre avec les pousses de soja, également caractéristiques de la cuisine asiatique mais issues d'une autre légumineuse, le haricot Mungo (*Vigna radiata*).

**Le saviez-vous ?** La graine de soja bat le record absolu du pouvoir calorique : elle apporte, à poids égal, quatre fois plus de calories que la viande de bœuf !



### Chili con carne (Texas)

**Préparation : 60 minutes / Cuisson : 2H30**

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de paleron
- 1 kg d'oignons frais
- 1 kg de haricots rouges (après trempage)
- 3 piments oiseaux
- 1 boîte de maïs (500g)
- 1 kg de tomates fraîches ou 2 boîtes de tomates pelées
- Clous de Girofle
- Huile d'olive

#### Les origines

*Bien qu'il soit très souvent associé au Mexique, le Chili con carne est toutefois d'origine texane. Facile à préparer et de faible coût, il aurait été inventé à San Antonio par des pionniers américains. A l'origine simple ragoût relevé de piments rouges et sans haricots, le chili était cuisiné pour ses apports nutritionnels importants. Depuis 1977, il est également l'un des plats officiels (State dish) de l'Etat du Texas.*

#### Réalisation

Faire tremper les haricots pendant au moins une nuit. Une fois le trempage effectué, jeter l'eau de trempage et rincer 3 fois les haricots. Les faire cuire avec un gros oignon piqué de 2 clous de girofle jusqu'à ce qu'ils aient la consistance de châtaignes cuites. Une fois cuits, les mettre de côté. Faire griller les piments dans de l'huile d'olive, jeter les piments et garder l'huile. Faire revenir la viande à feu très vif dans cette huile. Faire ensuite revenir les oignons dans cette même huile jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

**Pour la sauce :** cuire les tomates avec les oignons dorés après les avoir émondées. Laisser réduire et saler. Ajouter la viande et les haricots. Laisser mijoter 2h minimum. Quand c'est presque cuit, ajouter une grosse boîte de maïs. Laisser cuire encore 10 minutes.

**Pour servir le Chili, ne pas oublier le traditionnel Tabasco (sauce piquante).**



### Couscous (Maghreb)

**Préparation : 30 minutes / Cuisson : 1H30**

#### Ingrédients pour 6 personnes

##### Pour le bouillon :

- 1,5 kg d'épaule de mouton
- 2 oignons blancs
- 1 petit bouquet de persil plat
- Un grand verre de pois chiches secs
- 4 c. à soupe d'huile neutre

**Épices :** 1 c. à café de Rass el Hanout, 1 c. à café de poivre noir, 1 c. à café de gingembre, 1/2 c. à café de pistils de safran, 1 c. à café de gingembre moulu, un piment très doux et sel.

**Légumes :** 4 carottes, 2 courgettes, 4 navets, 2 pommes de terre ou patate douces, 1 morceau de potiron, des fèves, du chou, 1 à 2 tomates.

##### Pour la semoule à couscous :

- 1 kg de couscous moyen
- 2 à 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 verre d'eau à température ambiante
- Sel, Smen (beurre rance spécial)

#### Les origines

Plat berbère originaire du Maghreb, le couscous est l'association d'une semoule de blé dur et d'un bouillon de légumes et de légumes secs associés à de la viande ou parfois même du poisson. Suivant les recettes aux origines géographiques ou familiales diverses, le couscous se décline en de multiples variantes.



#### Réalisation

##### Préparation du bouillon :

Mettre l'huile dans le couscoussier, faire chauffer puis ajouter la viande coupée en gros morceaux. Incorporer les deux oignons coupés en grosses lamelles, le bouquet de persil, les épices et mélanger. Faire saisir quelques instants, il faut que la viande se colore légèrement. Ajouter les pois chiches et le poivron piquant. Mélanger, puis arroser d'eau en couvrant généreusement toute la viande. Couvrir et laisser cuire le temps de préparer les légumes et la semoule.

Pendant ce temps, nettoyer et éplucher les légumes, les couper en gros morceaux. Dès que la viande est à moitié fondante et se détache de l'os, ajouter le navet et la carotte, compter 15 minutes puis ajouter le reste de légumes, pour encore 15 minutes.

##### Préparation de la semoule à couscous :

Dans un très grand saladier, mettre le couscous, le sel et un bon filet d'huile d'olive. Mélanger aux doigts pour enduire les grains. Arroser d'eau petit à petit tout en mélangeant. Placer ensuite la semoule à couscous dans le haut du couscoussier réchauffé au préalable sur le bouillon. Luter les deux parties du couscoussier à l'aide d'un joint (préparer un torchon humide et trempé dans une pâte à base de farine et d'eau). Après quelques minutes de cuisson (15 min environ), retirer le couscous et placer dans un grand plat. Asperger d'un peu d'eau et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois ou vos mains pour aérer les grains. Remettre dans le haut du couscoussier et répéter l'opération 3 à 5 fois au bout de 15 à 20 minutes, dès que le couscous est cuit. A la dernière étape, ajouter 1/4 c. à café de Smen ou de beurre rance pour parfumer et donner un subtil goût. Déguster avec de la Harissa, du lait fermenté ou caillé.

## Daïfuku mochi (Japon)

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 1H

### Ingrédients pour 6 à 8 pièces

#### Ingrédients pour la pâte d'anko (200g)

75g d'azukis (petits)

50g de sucre

1 pincée de sel

#### Ingrédients pour les daïfuku mochi :

150 à 200 g de pâte de haricot rouge (Anko)

100 g de farine de riz gluant (Shiratako)

50 g de sucre

150 ml d'eau

Fécule de pomme de terre (ou de maïs)

### Les origines

*Mochi » désigne une pâte de riz gluant, que l'on pile et que l'on fait cuire à la vapeur. On l'accommode en salé comme en sucré : dans une soupe miso ou bien simplement grillé et assaisonné de sauce soja. Le mochi est un ingrédient « support » qui fournit la base de l'alimentation traditionnelle japonaise.*

*Le daifuku est une sorte de mochi, composé d'une fine enveloppe à base de riz, et traditionnellement fourré d'anko (pâte d'azuki). Ils peuvent varier de goût et d'aspect, selon que l'on introduise un ingrédient supplémentaire dans l'enveloppe, ou que l'on change la garniture.*

### Réalisation

#### Réalisation de la pâte d'anko

Dans une cocotte, verser les azukis et recouvrir largement d'eau froide, mettre sur feu moyen-doux et faire chauffer environ 10 minutes jusqu'à ce que l'eau frémissse, puis égoutter. Dans une nouvelle eau froide, faire cuire à couvert sur feu doux les azukis jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres : ils doivent s'écraser très facilement entre les doigts (environ 35-40 minutes). Dans une jatte, mélanger sucre, azukis, écraser en purée au mixer ou à la fourchette. Remettre à cuire sur feu doux 10 à 20 minutes pour obtenir une pâte bien compacte. Ajouter la pincée de sel et mélanger.

#### Réalisation des daïfuku mochi

Avec la pâte de haricot rouge, former des boules de taille égale et les placer au frigo. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et l'eau. Pour la cuisson deux solutions :

- au cuit-vapeur : chauffer l'eau et lorsque celle-ci bout, placez-y le saladier et refermez pour 10 à 15 minutes de cuisson. Sortir et mélanger.

- Au micro-ondes : placer 1 minute au micro-ondes à puissance moyenne. Mélanger puis remettre environ 30 secondes.

Pendant la cuisson tamiser de la fécule dans un plateau. En fin de cuisson, la pâte du mochi doit être bien élastique et collante. Versez-la dans le plateau. Tamiser de la fécule sur le dessus. Il faut travailler la pâte très chaude, car en refroidissant elle durcit. Séparer la pâte en plusieurs morceaux (le même que le nombre de boules de pâte de haricot rouge). Dans le creux de votre main étalez un peu la pâte, époussetez la fécule avec un pinceau, placez-y la boule de pâte de haricot rouge et refermez le mochi autour. Reformez la boule et réservez les daïfuku mochi au frigo ou à température ambiante.



### Dal Bhat (Inde)

**Préparation : 30 minutes / Cuisson : 45 minutes**

#### Ingrédients pour 4 personnes

200 g de riz basmati  
1 litre eau fraîche  
50 g de ghî (beurre clarifié)  
150 g de lentilles  
1/2 cuillère à café de curcuma  
2 gousses d'ail  
1 oignon et demi  
2 piments frais  
1/2 cuillère à café de gingembre  
1 pincée de poivre noir  
200 g de chou  
200 g de haricots verts  
200 g de chou-fleur  
100 g de petits pois  
2 pommes de terre  
1 cuillère à soupe huile de friture  
Épices : 1 pincée de cumin moulu, 1 pincée de coriandre moulu, 1 pincée de cannelle, 1 pincée de cardamome, 1 pincée de clou de girofle moulu, 1 filet de jus de citron, 1 cuillère à soupe de coriandre.

#### Les origines

*Le Dal Bhat est le plat le plus consommé au Népal et dans certaines régions de l'Himalaya. Il s'agit d'une portion de riz cuisiné (bhat) à laquelle on ajoute une soupe de lentilles (dal). Un curry de légumes et du piment sont parfois greffés à ce plat végétarien, la viande étant peu accessible et peu traditionnelle. Les locaux ont l'habitude de le manger avec la main, à volonté.*



#### Réalisation

Rincer les lentilles et les faire tremper pendant 10 minutes. Vider l'eau de trempage. Mettre les lentilles dans une casserole avec la moitié de l'eau fraîche et porter à ébullition. Quand l'eau bout, ajouter les épices, couvrir et laisser cuire sur feu doux pendant 20 à 30 minutes (selon le type de lentilles). Il faut que les lentilles soient bien cuites, au point de s'écraiser. Pendant la préparation des lentilles, rincer le riz pour enlever l'amidon qu'il contient et le faire tremper dans la moitié de la quantité d'eau pendant 5 minutes. Après le trempage, porter à ébullition et laisser cuire 10 minutes à feu moyen et en mélangeant une fois en cours de cuisson. Ajouter une noisette de beurre clarifié. Remuer, baisser le feu sur doux et laisser cuire à couvert pendant 5 minutes supplémentaires.

Dans une petite poêle, faire chauffer le reste de beurre clarifié avec 1/2 oignon émincé, un piment et la moitié de l'ail haché. Verser sur les lentilles à la fin de la cuisson et réserver.

Tailler le chou-fleur en fleurettes, la pomme de terre en cubes et le chou en lanières fines. Faire chauffer l'huile dans une poêle, et faire frire l'oignon émincé. Ajouter les épices, le piment et l'ail. Laisser chauffer 1 minute en remuant. Ajouter alors les légumes, verser un fond d'eau et laisser cuire à couvert jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.

En fin de cuisson, retirer du feu et ajouter le jus de citron et la coriandre fraîche. Servez les lentilles (dal) avec le riz (bhat) et accompagner du curry de légumes. Accompagner de papadam ou chapatis (galettes de farine de lentilles et cumin).

### Feijoada (Brésil)

Préparation : 60 minutes / Cuisson : 4H

#### Ingrédients pour 10 personnes

- 1kg de haricots noirs
- 2 saucisses fumées «paio»
- 2 saucisses fumées portugaises
- 5 feuilles de laurier
- 300g de travers de porc salés
- 1 morceau de poitrine de porc fumée
- 300g de viande de porc fraîche (palette, échine...)
- 1 oreille de porc
- 1 pied de porc
- 1 paquet de boeuf séché («jerkerd beef»)
- 4 gousses d'ail
- 2 cuillerées à soupe d'huile

**Couve :** 3 choux verts, 50g de beurre, 3 gousses d'ail

**Farofa :** 700g de farine de manioc crue, 1/2 oignon, 4 gousses d'ail, 100g de beurre salé

**Riz :** 600g de riz blanc, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 50g de beurre, 2 fois plus de volume d'eau que de volume de riz

#### Les origines

*Plat très populaire au Brésil et relativement bon marché, la Feijoada est réservée aux week-ends et dates de fêtes. Elle est toujours l'occasion de réunions familiales et de rassemblements d'amis.*

*Selon les dires, ce plat tient ses origines des restes donnés aux esclaves lors des banquets des maîtres des plantations, ensuite mélangés aux haricots noirs. L'un des artistes les plus populaires du Brésil, Chico Buarque, a également écrit une chanson pour rendre hommage à ce plat.*



#### Réalisation

Mettre le kilo de haricots dans un grand volume d'eau pour une nuit entière. Mettre les viandes salées à dessaler la veille (les tremper au moins 4 heures). Couper les gros morceaux de viande et les saucisses en tranches épaisses. Mettre les haricots noirs et les viandes dans une grande marmite. Couvrir d'eau (au moins 3 litres), ajouter les feuilles de laurier. Laisser cuire à découvert pendant au moins 1 heure en surveillant. Lorsque la poitrine de porc et la saucisse sont bien cuites les retirer de la marmite.

**La feijoada** va continuer à cuire avec les autres viandes, plus résistantes à la cuisson. Laisser cuire pendant deux heures. La cuisson doit être surveillée. La feijoada change de texture, la sauce devient onctueuse. On peut ajouter de l'eau dans la marmite si la feijoada ne semble pas cuite et que l'eau diminue trop. Quand la feijoada est prête, éplucher l'ail et le hacher finement. Le mettre à cuire dans l'huile. Il doit commencer à se colorer. Ajouter l'ail grillé dans la feijoada qui continue de cuire. Quand le moment du service arrive, ajouter les saucisses et la poitrine.

**Pour le riz :** Laver le riz à l'eau fraîche. Couper l'oignon et l'ail, hacher le tout finement. Mettre le beurre à fondre puis ajouter les oignons/ail. Quand ils sont tendres et translucides, ajouter le riz. Puis ajouter deux volumes d'eau pour un volume de riz. Laisser cuire 10 minutes avec un couvercle. Enlever ensuite celui-ci, puis laisser cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau. Mélanger de temps en temps pour éviter que le riz ne colle au fond.

**Pour la couve :** Laver les feuilles de choux, les couper en très fines lanières en serrant les unes avec les autres. Les cuire avec le beurre l'ail haché dans une sauteuse. Quand la couve rend un peu de jus et que celui-ci s'évapore, c'est prêt.

**Pour la farofa :** cuire le demi-oignon et l'ail dans le beurre. Quand le mélange se colore légèrement, ajouter la farine de manioc. Puis cuire en mélangeant constamment jusqu'à ce que la farine blondisse. Saler.

**On peut manger la feijoada avec une sauce pimentée, en prélevant un peu de sauce de feijoada et en y ajoutant un ou deux piments hachés. La feijoada se sert traditionnellement avec des tranches d'oranges.**

**On remplit son assiette en mettant un peu de tout et des tortillas.**

### Mafé (Afrique)

**Préparation : 15 minutes / Cuisson : 40 minutes**

#### Ingrédients pour 4 personnes

1 gros poisson fumé (le couper en morceaux moyens)  
3 cuillères à soupe d'huile végétale ou d'huile d'arachide  
1 gros oignon, haché finement  
3 gousses d'ail, hachées finement  
4 cuillères à soupe de pâte d'arachide  
2 tomates fraîches, écrasées  
1 cuillère à soupe de tomates concentrées  
1/2 cuillère à café de poivre noir  
2 bouillons cubes  
1l d'eau  
Sel et piment  
Légumes : carottes, manioc, patates douces ou pommes de terre

#### Les origines

*Le Mafé (comme on l'appelle au Sénégal) qui est aussi appelé sauce d'arachide ou encore Tigua degué (au Mali) est une soupe bien connue en Afrique de l'ouest. Cette sauce peut être réalisée avec du boeuf, du poisson, du poulet ou même de façon végétarienne.*

#### Réalisation

Chauffer d'abord l'huile et faire revenir l'oignon pendant quelques minutes.

Puis, ajouter les tomates fraîches, le concentré de tomate, l'ail et le poivre noir, puis laisser cuire pendant au moins 10 minutes.

Ajouter ensuite l'eau dans la sauce et la pâte d'arachide, puis laisser mijoter pendant 10 minutes.

Ajouter le poisson dans la soupe, le piment, le sel, les bouillons cubes et les légumes, puis cuire à feu très doux pendant au moins 30 minutes.

La soupe est prête quand un peu d'huile apparaît en surface et que la consistance est épaisse.

Servir avec du riz.



### Soupe au pistou (France)

Préparation : 30 minutes / Cuisson : 1H30

#### Ingrédients pour 10 personnes

- 500 g de cocos blancs
- 500 g de cocos rouges
- 500 g de haricots pape
- 500 g de haricots verts ou plats
- 4 courgettes
- 4 pommes de terre
- 2 carottes
- 1 tomate
- 1 ou 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de petit salé ou couenne de jambon
- environ 500 g de pâtes de type coquillettes ou gros vermicelles
- gros sel

#### Pour la pommade :

- 1 pied de basilic
- 7 ou 8 gousses d'ail
- 1 tomate juteuse
- Huile d'Olive, Sel
- Emmental râpé

Parmesan râpé

#### Les origines

Cette spécialité provençale du printemps et de l'été se caractérise par l'arôme fin mais prononcé du «pistou», c'est-à-dire de la sauce au basilic qui est une version moins compliquée du «pesto à la génoise» (Voyage culinaire en Provence, Alessandra Avallone). Le terme «pistou» désigne en provençal le pilon du mortier qui sert à faire la préparation, et non le basilic.



#### Réalisation

Commencer par écosser les haricots. Ajouter les haricots plats coupés en petits morceaux, puis couper et ajouter les courgettes coupées en gros dés. Couper les carottes en rondelles et les pommes de terre en petits morceaux. Enfin, ajouter l'oignon haché et une tomate bien juteuse coupée en morceaux. Placer tous les légumes dans une grande marmite, ajouter une gousse d'ail émincée ainsi qu'une poignée de gros sel, de l'eau qui doit dépasser des légumes, et faire cuire à feu doux pendant environ une heure et demie.

Pendant le temps de la cuisson, passer à la deuxième étape : la préparation de la pommade pour la soupe au pistou. Dans un mortier placer l'équivalent environ d'une tête d'ail, soit environ 7 à 8 gousses. Commencer à piler l'ail. Prendre un bon pied de basilic dont on a récupéré toutes les feuilles. Les rincer à l'eau et les essuyer, puis les ajouter progressivement à l'ail pilé tout en continuant à piler de façon à obtenir un jus. Ajouter ensuite une tomate bien juteuse coupée en petits morceaux, du sel et un peu de fromage râpé et continuer à piler. Ajouter petit à petit un filet d'huile d'olive pour faire «monter» la préparation tout en continuant à piler vigoureusement en alternant avec l'ajout du fromage râpé restant. Goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement.

Aux trois quarts de la cuisson, ajouter le petit salé coupé en morceaux et les coquillettes. Le basilic perdant énormément de sa saveur pendant la cuisson, mélanger presque au moment du service environ la moitié de la pommade dans la marmite.

A table, proposer de la pommade en plus, ainsi qu'un bol de parmesan râpé pour celles et ceux qui souhaiteraient rehausser le goût de leur assiette de soupe au pistou.

### Soupe au poulet (Chine)

**Préparation : 15 minutes / Cuisson : 35 minutes**

#### Ingrédients pour 4 personnes

500 g de blanc de poulet désossé et sans peau  
200 g de germes de soja  
15 g de champignons séchés  
200 g de vermicelle chinois  
4 oignons nouveaux (avec la tige)  
150 g de petits pois surgelés  
1 carotte  
1 blanc de poireau  
1 branche de céleri  
4 cuillères à soupe de sauce soja  
1 cuillère à café de curry  
sel et poivre  
huile

#### Les origines

*La soupe de nouilles, à laquelle s'ajoute souvent viande et légumes, est un plat très populaire en Chine, importé également au Japon et connu sous le nom de «ramen». Il existe mille et une façon de la préparer ainsi que de l'accompagner.*

#### Réalisation

Faire gonfler les champignons dans 1/4 de litre d'eau bouillante. Couper les légumes et les blancs de poulet en petits dés.

Faire chauffer un peu d'huile dans une cocotte. Y faire revenir les légumes (sauf les petits pois et les germes de soja) sans les colorer. Saupoudrer de curry. Verser 1 litre d'eau chaude. Saler et poivrer. Ajouter les dés de poulet et les petits pois.

Egoutter les champignons et les couper en fines lanières. Ajouter à la préparation antérieure. Assaisonner avec la sauce soja. Porter à ébullition et cuire à feu moyen pendant 25 minutes.

10 minutes avant la fin de cuisson, ajouter le vermicelle et les germes de soja. Servir très chaud.

