

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

Exposition temporaire

Mallette pédagogique PARTIE 3 : Recettes



*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...



Les fiches Recettes

- ❖ **Fiche Recette N°1** : Soupe de lentilles
- ❖ **Fiche Recette N°2** : Salade quinoa, boulgour, lentilles et radis
- ❖ **Fiche Recette N°3** : Pois-camole
- ❖ **Fiche Recette N°4** : Ragoût de fèves
- ❖ **Fiche Recette N°5** : Veggie Burger
- ❖ **Fiche Recette N°6** : Pâte à tartiner aux haricots rouges
- ❖ **Fiche Recette N°7** : Galettes à la farine de pois chiche
- ❖ **Fiche Recette N°8** : Fondant au chocolat, pois chiche et cranberries
- ❖ **Fiche Recette N°9** : Financier aux amandes et pois chiches



Entrée

Soupe de lentilles



40 minutes



Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 carottes
- 2 pommes de terre
- 1 bol de lentilles corail
- 1 oignon et une gousse d'ail
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Eau
- Sel, poivre, cumin



Préparation :

- 1/ Dans un faitout, mettre l'oignon et l'ail coupés en petits morceaux
- 2/ Mettre les épices et l'huile d'olive ; faire revenir le tout
- 3/ Ajouter le concentré de tomates puis remuer jusqu'à obtenir une sauce
- 4/ Ajouter la pomme de terre, la carotte (préalablement émincées) et le bol de lentilles
- 5/ Pour finir, recouvrir d'eau et laisser cuire jusqu'à ce que les lentilles soient tendres (environ 20 minutes)
- 6/ Mixer

Entrée



30 minutes



Salade de quinoa, boulgour, lentilles et radis

Ingrédients pour 6 personnes :

- 300 g de quinoa et boulgour cuits (soit env. 200g secs)
- 150 g de lentilles cuites (soit env. 75g sèches)
- 2 carottes râpées
- 15 radis
- Amandes effilées (facultatif)
- Sel et poivre



Préparation :

- 1/ Faire cuire ensemble le quinoa et le boulgour, puis les lentilles à part
- 2/ Mélanger le quinoa, boulgour et les lentilles
- 3/ Ajouter les carottes râpées et des amandes effilées
- 4/ Couper les radis en rondelles, les ajouter à la salade
- 5 / Mélanger et assaisonner à sa convenance

Entrée

Pois-camole



60 minutes



Ingrédients pour 6 personnes :

- 200 g de pois cassés cuits (soit env. 80g secs)
- ½ oignon
- 3 ou 4 gousses d'ail
- ½ c. à café de mélange d'épices : cumin, coriandre et piment de Cayenne
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 jus de citron
- Sel, poivre



Préparation :

1/ faire cuire les pois cassés (env. 60 minutes)

2/ Eplucher et couper les oignons

3/ Dans une casserole, mettre l'huile d'olive, ajouter les oignons et faire mijoter à couvert pendant 5 minutes sans les colorer

4/ Ajouter l'ail (écrasé) et les épices puis laisser une nouvelle fois mijoter à couvert pendant 5 minutes

5/ Dans un mixer/blender, mettre les pois cassés, les oignons, épices et le jus d'un citron

6/ Assaisonner, goûter et rectifier à votre goût

7/ Déguster sur du pain

Plat

Ragoût de fèves



60 minutes



Ingrédients pour 6 personnes :

- 500 g de fèves fraîches écosées
- 4 petits artichauts
- 1 oignon
- 2 grosses pommes de terre
- 1 cuillère à soupe de farine
- Sel, poivre

Préparation :

1/ Ecosser les fèves et les laver à l'eau froide

2/ Récupérer les cœurs d'artichauts puis les couper en 4 morceaux

3/ Peler et couper les pommes de terre et l'oignon

4/ Dans une casserole, faire dorer l'oignon et les pommes de terre pendant 10 minutes

5 /Ajouter une cuillère à soupe de farine

6/ Ajouter les fèves, les artichauts, le sel, le poivre et mélanger le tout

7/ Recouvrir d'eau et porter à ébullition

8/ Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits (environ 35 minutes)



Plat



30 minutes



Le Veggie Burger

Ingédients pour 6 burgers :

- 400 g de haricots rouges en conserve
- 1 c. à soupe de piment, 1 c. à soupe de paprika, ½ c. à soupe de cumin, ½ c. à soupe de coriandre
- 3 oignons émincés finement
- 1 jaune d'œuf
- 100 g de chapelure
- Huile pour friture
- 6 petits pains ronds

Pour la salsa :

- 2 c. à soupe de coriandre ciselée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 tomates
- 2 c. à soupe d'oignon hâché



Préparation :

1/ Egoutter les haricots rouges, les mettre dans un saladier et les écraser à la fourchette pour obtenir une purée grossière. Ajouter la coriandre en poudre, la moitié du piment, le paprika, le cumin, les oignons, le jaune d'œuf et la chapelure ; Bien mélanger.

2/ Façonner 6 galettes ; faire chauffer de l'huile dans une poêle et faire griller les galettes pendant 2 à 3 minutes de chaque côté.

3/ Préparer la salsa : mettre les tomates coupées en petits dés, l'huile d'olive et la coriandre ciselée dans un saladier, ajouter l'oignon et le reste du piment ; bien mélanger ; poivrer légèrement.

4/ Servir chaque galette dans un petit pain, avec la salsa et quelques feuilles de salade.

Dessert

Pâte à tartiner aux haricots rouges



30 minutes



Ingrédients pour 6 personnes :

- 150 g de haricots rouges cuits
- 125 g de noisettes
- 1 cuillère à soupe de cacao amer
- 20 ml de sucre de canne liquide ou de caramel
- 10 ml d'huile de noisette
- 1 c. à café de vanille en poudre



Préparation :

1/ Préparation du praliné : griller les noisettes au four. Les mouliner au blender pour obtenir une pâte épaisse huileuse, en ajoutant progressivement le sucre liquide ou le sirop de caramel.

2/ Egoutter les haricots rouges et les ajouter dans le blender. Obtention d'une pâte lisse.

3/ Transférer dans un bol, ajouter la poudre de cacao amer et de vanille. Mélanger et transférer dans un bocal.

4/ Etaler sur des tartines de pain ou de brioche. Se garde 4-5 jours au frais.

Dessert

Galettes à la farine de pois chiche



30 minutes



Ingrédients pour 6 personnes :

- 50 g de farine de pois chiche
- ½ sachet de levure
- 1 cuillère à s. de sirop, sel
- ½ cuillère à c. de vanille en poudre
- 20 cl de lait
- 2 œufs entiers battus en omelette
- 2 c. à soupe d'eau bien fraîche
- Sel



Préparation :

- 1/ Egoutter et mixer finement les pois chiches
- 2/ Ajouter la farine, les œufs, la levure et le sucre
- 3/ Mélanger et ajouter le lait petit à petit, puis l'eau
- 4/ Cuire dans une poêle chaude huilée et laisser dorer environ 1 à 2 minutes sur chaque face

Dessert

Fondant au chocolat, pois chiche et cranberries



30 minutes



Ingrédients pour 6 personnes :

- 370 g de pois chiches cuits
- 2 œufs
- 200 g de chocolat
- 100 g de cranberries
- 180 ml d'eau
- ½ sachet de levure chimique
- 1 c. à soupe de vanille en poudre
- ½ c. à café de gingembre et de cannelle



Préparation :

- 1/ Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)
- 2/ Faire ramollir au four micro-ondes l'eau et le chocolat
- 3/ Dans un blender, verser le chocolat fondu, les cranberries et les épices ; mélanger.
- 4/ Ajouter les autres ingrédients et mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène
- 4/ Beurrer un moule à fondant et y verser la préparation
- 5 /Enfourner pour 30 minutes et laisser refroidir

Dessert

Financier aux amandes et aux pois chiches



30 minutes



Ingrédients pour 6 personnes :

- 200 g de pois chiches cuits
- 100 g de sucre
- 75 g de beurre
- 3 œufs
- 100 g d'amandes en poudre
- Vanille et rhum



Préparation :

1/ Préchauffer le four à 170°C

2/ Dans une casserole, faire chauffer à feu doux les pois chiches, le sucre, une cuillère à soupe de rhum et une pincée de vanille en poudre

3/ Mixer en dehors du feu, ajouter le beurre en morceaux, laisser fondre et incorporer les jaunes d'œufs et la poudre d'amande

4/ Monter les blancs en neige et les ajouter délicatement à la préparation

5 / Beurrer un moule à financiers et y verser la préparation

6/ Enfourner pour 20 minutes et laisser refroidir

*Cette mallette pédagogique a
été créée par Epicurium avec
le soutien financier du
Ministère de l'Alimentation,
de l'Agriculture et de la Forêt*



Renseignements :
04 32 40 37 71
contact@epicurium.fr
Epicurium
100 rue Pierre Bayle
84000 Avignon

Retrouvez-nous sur :



www.epicurium.fr

