

Brownie au chocolat et haricots rouges, pistaches et noix de pécan*

(Recette proposée par Lorrie Quarta - diététicienne)

Grâce à l'ajout de légumineuses, ce gâteau chocolaté devient riche en antioxydants



et en fibres et révèle une texture moëlleuse en bouche.

Ingrédients pour 6 personnes:

- ✓ 125g de chocolat noir
- ✓ 350g de haricots rouges cuits
- ✓ 50g de pistaches hachées
- ✓ 50g de noix de pécan
- ✓ 70g de beurre (210ml d'huile de colza ou de tournesol pour une version sans lactose)
- ✓ 3 œufs
- ✓ 140g de sucre muscovado (fleur de coco) ou de cassonade
- ✓ 2 càs de farine (ou fécule de maïs pour une version sans gluten)

Préparation :

- Préchauffer le four à 170°C. Mixer les haricots rouges en une fine purée et réserver. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain marie dans une petite casserole.
- Dans un saladier, fouetter les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange double de volume. Ajouter la purée de haricots rouges et le mélange de beurre et de chocolat. Enfin, incorporer délicatement la farine, les noix de pécan et les pistaches hachées.
- Verser la préparation dans un moule rectangulaire recouvert de papier sulfurisé. Laisser reposer le brownie à température ambiante 15 minutes avant de l'enfourner 25 minutes.
- Laisser refroidir et déguster froid.

Pois chiches minceur grillés et épicés à croquer

(Recette provenant du site <http://www.fourchette-et-bikini.fr>)



Ingrédients pour 4 personnes:

- ✓ 400 g de pois chiches
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 cuillères à café de paprika (ou cumin, curry...)

Préparation:

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 15 min

- Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients. Tourner jusqu'à ce que les pois chiches soient bien enrobés.
- Verser sur une plaque de four et enfourner 10 minutes. Terminer par 5 minutes en position grill.
- Picorer en apéritif ou en en-cas, et sans exagérer !

Velouté de lentilles corail

(Recette provenant du site <http://www.papillesetpupilles.fr>)



Ingrédients pour 6 personnes:

- ✓ 200g de lentilles corail
- ✓ 1 boîte de tomates pelées concassées
- ✓ 1 poireau
- ✓ 2 petites carottes
- ✓ 3 càs d'huile d'olive
- ✓ 1 càs de cumin en poudre
- ✓ 1,25l de bouillon de volaille (cube)
- ✓ 1 càs de graines de coriandre
- ✓ sel (facultatif)

Préparation :

- Laver et émincer le poireau. Faites-le revenir dans l'huile chaude avec les carottes en petits cubes. Ajouter les tomates, les lentilles, le cumin, les graines de coriandre et verser le bouillon.
- Porter à ébullition, couvrir à moitié et laisser mijoter 30 minutes.
- Saler selon son goût.
- Mixer au blender.

Terrine de lentilles aux épinards et Ricotta

(Recette provenant du site <http://www.cuisine.journaldesfemmes.com>)



Ingrédients pour 6 personnes:

- ✓ 350 g de lentilles corail
- ✓ 300gr d'épinards
- ✓ 250gr de Ricotta
- ✓ 50gr de chapelure
- ✓ 35gr de parmesan
- ✓ 2 oeufs
- ✓ 2 oignons rouges
- ✓ 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- ✓ 1 cuillère à café d'huile d'olive

Préparation:

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 35 min

- Cuire les lentilles dans l'eau bouillante salée pendant 15 à 20 minutes.
- Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive puis ajouter le vinaigre. Une fois qu'ils sont caramélisés, les retirer du feu et réserver.
- Faire cuire les épinards à la vapeur (ou autre méthode sans matière grasse).
- Mélanger tous les ingrédients et verser dans un moule à cake et enfourner 35 minutes au four à 180° (thermostat 6).

Germe de haricot mungo (soja vert)



(Recette provenant du site <http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com>)

Carte d'identité

Originaire d'Asie où il est utilisé dans la préparation du vermicelle, le haricot mungo a été introduit en France suite à l'engouement pour la cuisine exotique. Encore parfois confondu avec le soja, il **se consomme en germes ou en pousses**. **Fraîcheur, croquant et facilité à cuisiner** séduisent petits et grands.

- Aliment de base de la cuisine asiatique, le haricot mungo s'invite aujourd'hui dans **toutes sortes de préparations créatives**.
- On consomme aussi bien le **germe cuit** que la **jeune pousse crue**.
- Il a besoin de températures chaudes pour pousser : de 30 à 35 °C.
- 1 kg de graines donne au bout de quelques jours jusqu'à 4 kg de pousses !
- **Peu calorique**, il renferme **fibres** et en **antioxydants**.
- Il est disponible tout au long de l'année.

Bien cuisiner

En un tour de main

- ✓ Laissez tremper une nuit un sachet de graines dans l'eau de source, rincez et disposez les dans un germeoir. Pendant 3 jours, vous n'avez rien à faire. Laissez agir la nature, soulevez le couvercle, c'est prêt !
- ✓ Une envie soudaine, un zeste de créativité vous saisit ? Prenez une ou deux poignées de haricots mungo déjà germés dans le réfrigérateur ! **Rincez-les** sous l'eau courante et **égouttez-les** dans une passoire.
- ✓ Il n'y a plus qu'à sortir les baguettes chinoises...

Les modes de cuisson

- Le haricot mungo cuit vite et bien: si vous n'avez pas de **wok**, une **poêle** fera l'affaire.
- **En 5 minutes**, faites sauter les pousses avec d'autres légumes. Elles deviendront plus fondantes...

Miam !

Al dente ! Rajouter les pousses quelques minutes seulement avant de servir. Juste chaudes, elles conservent leur vitamine C.

Mariages et assortiments

- Cuisez-les comme des pâtes... mangez-les avec des pâtes ! Ou plutôt des **nouilles chinoises** pour respecter leurs origines : voici un plat végétarien très complet.
- Une **poêlée de légumes** en lamelles : [carottes](#) , [poireaux](#), [poivrons](#) ... à peine sautés avec un filet d'huile de sésame.
- Surprenez votre palais et mariez le haricot mungo avec des **arachides croustillantes** et des **lamelles de porc grillées**.

Le conseil du chef

« Journée chargée en vue ?

Prévoyez votre pause fraîcheur : une feuille de salade, deux crevettes, une pincée de pousses de haricots mungo et des miettes de cacahuète... le tout dans une feuille de riz. Le tour est joué ! »

Le coin des parents

Croquants et légèrement sucrés, les haricots mungo **plaisent aux enfants (à partir de 24 mois)**. Leur saveur discrète aura vite raison des bambins les plus récalcitrants.

Avec votre enfant, suivez la pousse rapide des graines de haricot mungo dans **un germeoir**.

Quelques jours plus tard, mélangez les germes dans une salade avec des [tomates cerises](#), des lanières de [poivron vert](#), des grains de maïs ou des [carottes](#) râpées, ils donnent un **côté festif** aux crudités !