

Lobio (environ 10 portions)

400g de haricots blancs ou rouges cuits

200g d'oignons

150g de noix en cerneaux

80g de jus de citron

Cumin en poudre

Ail

Emincer les oignons et les faire suer à transparence, compoter.

Mixer tous les ingrédients et rectifier l'assaisonnement.

Décliner avec les légumes secs : pois cassés, lentilles, pois chiches (houmos) et décliner les aromates



Gratiné breton au sarrasin (environ 12 portions)

80 g d'oignons

80g de sarrasin

1 œuf

40 g de yaourt ou de tofu

400g de choux fleur

20g de beurre

20g de farine

200 ml de lait

60g de lardons

30g de fromage râpé

Sel / poivre / tamari

Cuisson du sarrasin : chauffer les grains dans un faitout ou sauteuse, ajouter 1.5 volume d'eau bouillante avec le sel et tamari – cuire 20 min à feu mini sans remuer – égrener à la fin.

Suer les oignons

Préparer la liaison avec œuf/yaourt ou tofu/ sel poivre tamari puis mixer. Assembler avec les oignons sués et le sarrasin. Etaler dans un grand plat, et précuire 10 min à 200° en surveillant.

Garniture de légumes : couper les têtes de chou-fleur et les précuire 20 min à la vapeur.

Préparer une béchamel, bien relever. Ajouter le chou-fleur sur le sarrasin précuit, puis ajouter la béchamel, les lardons et le fromage râpé

Gratiner 10 min à 200°C

Variantes : avec toutes les céréales et tous légumes



Salade indienne (pour 1kg de préparation 7/10 pers)

150g de riz thai ½ complet

40g de lentilles corail

290g d'eau

30g d'huile d'olive

100g de poireaux

200g de carottes

200g de choux chinois

Jus de citron

CUITS

Carottes coupés en dés macédoine : cuisson vapeur 8 min

Poireaux émincés 5 mm : suée à couvert avec de l'huile d'olive

Option été : courgettes etc ...

CRUS

Chou chinois émincé en chiffonnade fine et réserver

Option été : dés de concombre, tomates etc...

Cuire 15 min avec 1.5 volume d'eau, salée (15g de sel par kg de céréale)

Départ à froid, amener à ébullition et laisser gonfler 15 min à feu doux, couvert, sans remuer !

Etaler les céréales dans un grand plat et arroser d'un peu d'huile d'olive et de jus de citron.

Couvrir avec les légumes précuits et parfumés, mélangés rapidement sans écraser.

Refroidir puis incorporer le chou chinois

Option : rajouter du sucré (raisins secs) du croquant (amandes, cajou ...)

Ajouter la vinaigrette à base de tamari / vinaigre de riz au moment de servir



Fondant au chocolat et pois chiches

180g de pois chiches cuits
100g de sucre roux
3 œufs
75g de beurre
37.5g de cacao pur
10g de levure
Vanille
Rhum



Mixer les pois chiches avec le sucre et 1 point de vanille et de rhum.
Incorporer à la pâte les jaunes d'œufs, le beurre fondu, le cacao.
Monter et incorporer les blancs en neige.
Graissez ou mettez du papier sulfurisé dans le fond de votre plat.
Cuire le gâteau à 150°C environ 25 min
Option sans blanc en neige : travailler avec l'œuf entier et mettre la quantité de levure.

Fondant au citron aux lentilles corail

75g de lentilles corail crues
100g de sucre roux
¼ de zeste d'un citron
3 œufs
75g de beurre
30g de maïzena
10 g de levure (facultatif)
Vanille
Rhum



Faire tremper les lentilles corail 1 heure à l'avance.
Égoutter et rincer, puis mettre à cuire en couvrant juste d'eau.
Amener à ébullition puis laisser 10 min jusqu'à ce qu'elles se défassent. Les égoutter, incorporer le zeste de citron, le sucre, une pointe de vanille et de rhum et fouetter.
Incorporer à la pâte : les jaunes d'œufs, le beurre fondu et la maïzena.
Monter et incorporer les blancs en neige.
Cuire sur papier sulfurisé graissé ou directement dans un plat graissé.
A 150°C environ 20/25 min
Pour un gâteau plus citronné, le poncher avec le jus de citron après démoulage.
Option sans blanc en neige : travailler avec l'œuf entier et mettre la quantité de levure