

Le petit guide des

LÉGUMINEUSES



LES LÉGUMINEUSES

04

ASTUCES

07

LES BIENFAITS DES
LÉGUMINEUSES

08

LES HARICOTS

13

LES LENTILLES

17

LE LUPIN

18

LES POIS CHICHES

23

LES EDAMAMES



Les légumineuses



Si tu as envie d'intégrer plus de légumineuses à ton alimentation, ce guide est fait pour toi !

Il t'aidera à mieux les connaître et à faire le plein d'idées pour les intégrer facilement à ton alimentation.

Pour débiter

Si tu n'as pas l'habitude d'en manger, commence par des portions de $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml), une à deux fois par semaine. Augmente progressivement par la suite selon ta tolérance.

Rincer

Qu'elles soient sèches ou en conserve, il est important de bien rincer les légumineuses à l'eau froide, afin d'éliminer les saletés et les substances responsables des flatulences et des ballonnements.



Légumineuses sèches : laisser tremper

Les légumineuses s'achètent crues (en sac, ou en vrac) ou déjà cuites (en conserve). Les **conserves** sont pratiques, elles permettent d'économiser du temps. Les **sèches** sont plus économiques toutefois, elles nécessitent plusieurs heures de trempage et de cuisson.

Pour réduire le temps de cuisson des légumineuses sèches, le trempage est une étape clé. Il existe deux méthodes de trempage :

Le trempage lent suggère de laisser déposer les légumineuses dans un grand bol avec trois parties d'eau pour une partie de légumineuse. On laisse ensuite tremper pour la nuit au frais.

Lorsqu'on est un peu plus pressé, il est possible de faire un trempage rapide à l'eau chaude. On porte à ébullition l'eau et les légumineuses, on laisse bouillir deux minutes. Ensuite, on retire du feu et on laisse reposer 1-2h, pour laisser le temps aux légumineuses de gonfler.

*À noter que les pois cassés, les lentilles, les haricots mungo et les haricots azuki n'ont pas besoin de trempage préalable.



Légumineuses sèches : comment les cuire

La cuisson des légumineuses peut ensuite se faire de différentes manières :

On peut utiliser le four ou la cuisinière. On couvre les légumineuses d'eau froide et on laisse mijoter jusqu'à ce qu'elles soient tendres, ce qui prend environ 2h.

Il est aussi possible de les faire cuire dans l'autocuiseur, pour une cuisson plus rapide. On remplit l'autocuiseur de légumineuse au tiers, avec de l'eau et un peu d'huile. Ensuite, on suit les indications sur l'emballage en fonction du type de légumineuses à cuire. Toutefois, cette méthode n'est pas recommandée avec les haricots de lima, les pois, les lentilles et les pois cassés.

Conservation

Les légumineuses cuites se conservent 5 jours au réfrigérateur, 3 mois au congélateur

Les légumineuses sèches se conservent 1 an

Quels sont les bienfaits des légumineuses ?



PROTÉINES VÉGÉTALES

Contribuent à améliorer la santé cardiovasculaire, entre-autres parce qu'elles contiennent moins de gras saturés que la viande

FIBRES

Favorise la satiété, améliorent la santé digestive, normalisent les taux de sucre et de gras dans le sang, diminuent le risque de cancer colorectal

ANTIOXYDANTS

Réduisent les risques de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et de maladies liées au vieillissement

PHYTOSTÉROLS

Participe à la réduction du taux de cholestérol sanguin

VITAMINES ET MINÉRAUX

Apportent du fer, du cuivre, du zinc et des vitamines du groupe B.

Les haricots



Les **haricots blancs**, bien connus pour faire de bonnes fèves au lard, sont aussi une bonne source de protéine à ajouter à vos soupes et potages.

Les flageolets, une variété de haricot blanc, sont moins farineux que les autres légumineuses. Ils sont surtout utilisés dans les plats d'inspiration française, les soupes et les ragoûts.

Les **haricots rouges** se marient bien avec les mijotés et les repas mexicains comme les chilis, tacos et les nachos. Les **haricots noirs**, également populaires dans la cuisine d'Amérique du sud et centrale, sont super pour les burritos, les enchiladas, les soupes et les salades. Ils peuvent également servir de base pour des desserts.



Les **haricots de lima** s'intègrent bien dans les soupes, les salades et les ragouts, tandis que les haricots **mungo**, appréciés en Occident comme en Asie, se marient bien aux salades et plats sautés au wok.

Enfin, les haricots **azuki**, originaires d'Asie, sont souvent associés au riz et utilisés dans des plats traditionnels.



BOL BURRITO



PRÉPARATION
15 MIN



CUISSON
10 MIN



PORTION
1

INGRÉDIENTS

- ☐ 125 ml (½ tasse) de riz ou de quinoa, cuit
- ☐ 30 ml (2 c. à table) de salsa du commerce ou maison
- ☐ 60 ml (¼ tasse) de haricots noirs, rincés et égouttés
- ☐ 60 ml (¼ tasse) de maïs en grains
- ☐ 3 tomates cerise, tranchées en 2
- ☐ 1 œuf cuit dur
- ☐ 30 ml (2 c. à table) de fromage cheddar léger, râpé
- ☐ ½ avocat
- ☐ 1 quartier de lime (facultatif)
- ☐ Quelques feuilles de coriandre fraîche (facultatif)
- ☐ Un filet de sriracha (facultatif)

PRÉPARATION

À préparer à l'avance, pour sauver du temps

1. Préparer le riz (ou le quinoa) tel qu'indiqué sur l'emballage.
2. Préparer l'œuf cuit dur
3. Rincer et égoutter les haricots noirs. Conserver au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Au moment de servir

1. Placer ½ tasse de riz cuit au fond d'un bol.
2. Ajouter la salsa, les haricots noirs, le maïs, les tomates, l'œuf et le fromage sur le riz.
3. Trancher l'avocat et placer les tranches sur le bol. Décorer avec des feuilles de coriandre fraîche (facultatif). Presser la lime au dessus du bol (facultatif) et servir.
4. Si désiré, ajouter un filet de sriracha si vous aimez les plats plus épicés. Vous pouvez aussi faire chauffer le bol après l'étape 2 (avant d'ajouter l'avocat et la coriandre).

NACHOS VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

Chips de pitas

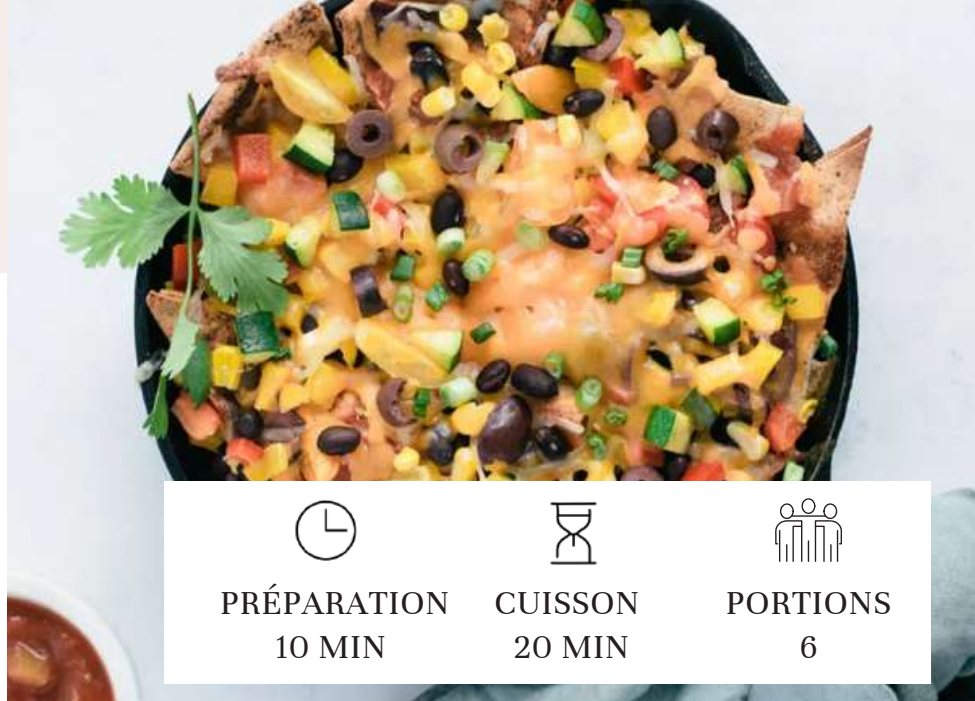
- ☐ 5 pains pita de blé entier
- ☐ 30 ml (2 c. à soupe) huile d'olive
- ☐ 2,5 ml (½ c. à thé) poudre d'ail
- ☐ 2,5 ml (½ c. à thé) poudre de chili
- ☐ 5 ml (1 c. à thé) paprika fumé

Légumes grillés

- ☐ 15 ml (1 c. à table) huile d'olive
- ☐ ¼ d'oignon rouge, en petits cubes
- ☐ ½ poivron rouge, en petits cubes
- ☐ ½ poivron jaune, en petits cubes
- ☐ ½ courgette, en petits cubes

Nachos

- ☐ 60 ml (¼ tasse) salsa du commerce
- ☐ 125 ml (½ tasse) tomates cerise, coupées en 2
- ☐ 125 ml (½ tasse) haricots noirs, rincés et égouttés
- ☐ 60 ml (¼ tasse) olives kalamata
- ☐ 250 ml (1 tasse) fromage mozzarella, râpé
- ☐ 2 oignons verts, hachés
- ☐ Sel et poivre



Chips de pita

1. Préchauffer le four à 350°F et tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin.
2. À l'aide de ciseaux ou d'un couteau, couper les pitas en 8 triangles (couper en 2, puis couper chaque moitié en 4 pointes).
3. Dans un bol, mélanger l'huile, la poudre d'ail, la poudre chili et la paprika fumé. Saler poivrer.
4. Placer les pointes de pita dans le bol et bien mélanger, afin d'enrober les pitas du mélange d'huile et d'épices.

Répartir les pitas sur la plaque à cuisson, et cuire au four 10-12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Légumes grillés

1. Pendant ce temps, dans une poêle moyenne, chauffer l'huile d'olive et ajouter les légumes.
2. Cuire 8 minutes en remuant de temps à autres ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Nachos

1. Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
2. Étendre les pointes de pita sur la plaque. Ajouter la salsa, les légumes grillés, les tomates, les haricots noirs, les olives, le fromage et l'oignon vert.
3. Cuire 10 min au four ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



SOUPE MINISTRONE AUX LÉGUMES



PRÉPARATION 15
MIN



CUISSON
30 MIN



PORTIONS
6

- ☐ 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- ☐ 1 oignon, haché
- ☐ 750 ml (3 tasses) de mélange de légumes surgelés pour sauce à spaghetti
- ☐ 1 conserve de 796ml (28 oz) de tomates en dés
- ☐ 1,5 L (6 tasses) de bouillon de légumes réduit en sodium
- ☐ 10 ml (2 c. à thé) de basilic séché
- ☐ 10 ml (2 c. à thé) d'origan séché
- ☐ 250 ml (1 tasse) de rotinis de blé entier, crus
- ☐ 1 conserve de 540 ml de haricots mélangés, rincés et égouttés
- ☐ 500 ml (2 tasses) de bébé épinards frais
- ☐ Poivre, au goût

INSTRUCTIONS

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide, puis ajouter les légumes surgelés et cuire 3 minutes.
2. Ajouter les tomates en dés, le bouillon et les fines herbes. Saler poivrer. Porter à ébullition, puis réduire le feu à doux-moyen et cuire 15 minutes.
3. Ajouter les pâtes et laisser mijoter 10 minutes en brassant de temps à autre.
4. Ajouter les épinards et les haricots et cuire 3 minutes ou jusqu'à ce que tous les ingrédients soient chauds.



HOUMOUS À LA MANGUE



PRÉPARATION
10 MIN



CUISSON
20 MIN



PORTIONS
6



INGRÉDIENTS

- ☐ ½ mangue, pelée et coupée en cubes
- ☐ ½ conserve de haricots blancs, rincée et égouttée
- ☐ 30 mL (2 c. à soupe) de tahini (beurre de sésame)
- ☐ 15 mL (1 c. à soupe) de beurre d'amande
- ☐ Le jus d'une lime
- ☐ 30 mL (2 c. à soupe) de feuilles de menthe
- ☐ Sel et poivre au goût

INSTRUCTIONS

1. Bien mélanger tous les ingrédients au robot culinaire jusqu'à ce que la préparation soit lisse et crémeuse.

Les lentilles

Les lentilles corail, vertes et brunes sont très pratiques, grâce à leur cuisson rapide. Excellentes pour ajouter aux salades, dans les sautés ou les soupes ! On peut également les réduire en purée pour y faire une base de galette, comme dans cette [recette-ci](#)

Astuce : Ces légumineuses n'ont pas besoin de trempage, ce qui te fait économiser du temps en cuisine!



SOUPE AU KALE, TOMATES ET LENTILLES



PRÉPARATION
10 MIN



CUISSON
25 MIN



PORTIONS
4



INGRÉDIENTS

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ 1 oignon, haché | ☐ 2 gousses d'ail, hachées | ☐ 796 ml (28oz) de tomates en dés, réduites en sel, avec le jus |
| ☐ 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive | ☐ 5 ml (1 c. à thé) de thym séché | ☐ 250 ml (1 tasse) de lentilles brunes, rincées |
| ☐ 50 g de saucisson au parmesan, en petits cubes (environ 1/3 Tasse) | ☐ 5 ml (1 c. à thé) de graines de fenouil, moulues | ☐ 1/2 botte de chou frisé |
| ☐ 3 carottes, en dés | ☐ 1 L (4 tasses) de bouillon de poulet (ou de légumes) | ☐ Sel, poivre |

1. Dans une grande casserole, cuire les oignons dans l'huile à feu moyen 3 minutes.
2. Ajouter le saucisson, les carottes, l'ail, le thym et les graines de fenouil moulues. Cuire 2 minutes en remuant.
3. Ajouter le bouillon, les tomates et les lentilles. Couvrir, porter à ébullition, réduire à feu doux et cuire 15 minutes.
4. Pendant ce temps, préparer le chou kale : retirer les feuilles des tiges. Jeter (composter) les tiges et hacher grossièrement les feuilles. Ajouter les feuilles de chou à la soupe et poursuivre la cuisson 5 min.

DHAL AUX LENTILLES CORAIL



PRÉPARATION
15 MIN



CUISON
25 MIN



PORTIONS
4

INGRÉDIENTS

- ☐ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de coco ou d'huile d'olive
- ☐ 1 oignon jaune, émincé
- ☐ 2 gousses d'ail, hachées
- ☐ 4 carottes, en dés
- ☐ 1 chou-fleur, séparé en fleurons
- ☐ 1 boîte de 400 ml de lait de coco
- ☐ 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes
- ☐ 2,5 ml (½ c. à thé) de coriandre moulue
- ☐ 10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari
- ☐ 5 ml (1 c. à thé) de garam masala
- ☐ 250 ml (1 tasse) de lentilles corail sèches, rincées et égouttées
- ☐ 500 ml (2 tasses) de jeunes épinards frais

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir l'oignon avec l'ail jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter les carottes et le chou-fleur. Cuire pendant 2 minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients, sauf les épinards. Bien mélanger et couvrir. Cuire environ 15 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Ajouter les épinards et servir.





SALADE D'AUTOMNE AUX LENTILLES



PRÉPARATION
10 MIN



CUISSON
30 MIN



PORTION
1

INGRÉDIENTS

- ☐ 1 petite courge musquée, en cubes
- ☐ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- ☐ 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- ☐ 2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle
- ☐ 1 tête de chou kale (chou frisé)
- ☐ 125 ml (½ tasse) de chou rouge, tranché
- ☐ 1 pomme, tranchée
- ☐ 1 conserve de lentilles, rincées et égouttées
- ☐ 45 ml (3 c. à soupe) de graines de citrouille
- ☐ 45 ml (3 c. à soupe) de pacanes
- ☐ 45 ml (3 c. à soupe) de canneberges séchées
- ☐ 45 ml (3 c. à soupe) de fromage feta

Vinaigrette crémeuse au sésame

- ☐ 125 ml (½ tasse) de yogourt nature
- ☐ 60 ml (¼ tasse) de tahini
- ☐ 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- ☐ 15 ml (1 c. à soupe) de tamari
- ☐ 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 350°F et recouvrir une plaque à cuisson de papier aluminium.
2. Dans un bol, mélanger l'huile, le sirop d'érable et la cannelle. Saler poivrer. Ajouter les cubes de courge et mélanger pour bien enrober.
3. Placer les cubes de courge sur une plaque à cuisson, en laissant de l'espace entre chacun. Placer au four jusqu'à ce que la courge soit tendre et légèrement dorée.
4. Pendant la cuisson, préparer la vinaigrette.
5. Une fois la courge cuite, assembler la salade : placer dans un grand bol les feuilles de kale (retirer les feuilles des branches), les cubes de courge, le chou rouge, la pomme, les lentilles, les graines et les canneberges. Servir pendant que la courge est chaude. Ce sera aussi délicieux une fois refroidi.

Le lupin

Le lupin est une légumineuse bien appréciée en apéro comme dans cette recette de [lupins marinés façon cornichons](#).

On la consomme également en salade comme dans cette recette de [lupins et artichauts](#)

Attention ! Le lupin appartient à la même famille que les **arachides**. Si tu es allergique aux arachides, Santé canada recommande de consulter votre allergologue avant d'en consommer.

Le savais-tu ? L'arachide est aussi une légumineuse! Bien qu'on l'utilise majoritairement comme une noix, elle fait partie de la famille des légumineuses.





Les pois chiches

Bien connus dans la cuisine méditerranéenne, les pois chiches sont très polyvalents. Ils sont présents dans notre menu de l'entrée au dessert, en passant par les collations.

Originaires du Moyen-Orient, ils sont la base de mets traditionnels comme le houmous et les falafels. On les apprécie également grillé en collation, ajoutés dans les salades ou intégrés dans les plats principaux pour leur texture et leur apport nutritif.

POIS CHICHES GRILLÉS



PRÉPARATION
8 MIN



CUISSON
40 MIN



INGRÉDIENTS

Recette de base

- ☐ 1 conserve de 540 ml de pois chiches
- ☐ 2,5 ml (½ c. à thé) sel

Assaisonnement BBQ

- ☐ 2,5 ml (½ c. à thé) d'origan séché
- ☐ 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
- ☐ 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'oignon
- ☐ 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre de chili
- ☐ 2,5 ml (½ c. à thé) de cassonade
- ☐ 1 ml (¼ c. à thé) de paprika fumé
- ☐ 1 ml (¼ c. à thé) de poivre
- ☐ 2,5 ml (½ c. à thé) d'huile d'olive

INSTRUCTIONS

Recette de base

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Rincer les pois chiches.
3. À l'aide d'un linge à vaisselle, bien éponger les pois chiches pour enlever le plus d'eau possible. Plus les pois chiches seront essorés et plus ils seront croustillants.
4. Ajouter le sel
5. Étendre les pois chiches sur une plaque recouverte d'un papier parchemin.
6. Mettre au four 40 min, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
7. À la sortie du four, ajouter les assaisonnements désirés.

Assaisonnement

1. Mélanger l'origan, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le chili, la cassonade, le paprika fumé et le poivre dans un petit bol.
2. À la sortie du four, ajouter l'huile et mélanger. Verser le mélange d'assaisonnements et brasser. Laisser refroidir et déguster.

Visite le site web pour plus de choix
d'assaisonnement !

Pois chiches grillés, trois saveurs

FALAFELS VÉGÉTARIENS À LA PATATE DOUCE



PRÉPARATION
20 MIN



CUISSON
1h10



PORTIONS
6

INGRÉDIENTS

- ☐ 1 patate douce moyenne
- ☐ 1 conserve de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés
- ☐ 1 petit oignon, pelé et coupé en 4
- ☐ 2 gousses d'ail, hachées grossièrement
- ☐ 30 mL (2 c. à table) de farine
- ☐ 250 mL (1 tasse) de coriandre ou persil frais
- ☐ 2.5 mL (1/2 c. à thé) de curcuma
- ☐ 1 mL (1/4 c. à thé) de cumin
- ☐ Le jus d'un demi citron
- ☐ 5 mL (1 c. à thé) de sel
- ☐ Poivre, au goût



INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425°F (220°C). Couper la patate en 2 et la placer sur une plaque à cuisson, face coupée vers le bas. Cuire jusqu'à ce que la chair devienne tendre (environ 45 minutes, selon la grosseur de la patate). Laisser refroidir, puis peler avec les doigts ou un couteau.
2. Dans un robot culinaire, placer tous les ingrédients et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit uniforme, mais qu'il y ait toujours des morceaux (on ne veut pas faire de l'houmous!). La préparation devrait être collante et non mouillée. Si la préparation est trop humide, ajouter de la farine pour pouvoir façonner les boulettes.
3. Façonner de petites boulettes avec les mains, environ de la grosseur d'une balle de ping pong (plus petit qu'une balle de golf).
4. Placer les boulettes sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. À l'aide d'un pinceau, badigeonner l'huile sur les boulettes, puis placer au four.
5. Cuire les falafels 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les falafels se conserveront environ 1 semaine au réfrigérateur, ou 6 mois au congélateur.



PRÉPARATION 20
MIN



CUISSON
25 MIN



PORTIONS
10

INGRÉDIENTS

- ☐ 375 ml (1 ½ tasses) de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- ☐ 125 ml (½ tasse) de beurre fondu
- ☐ 180 ml (¾ tasse) de cassonade, légèrement tassée
- ☐ 1 œuf
- ☐ 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- ☐ 180 ml (¾ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ☐ 60 ml (¼ tasse) de farine de blé entier
- ☐ 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- ☐ 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- ☐ 35 g de chocolat noir, haché

GALETTES À L'AVOINE +



INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 350°F. Recouvrir une plaque à biscuits de papier parchemin.
2. À l'aide du robot culinaire, réduire les pois chiches en purée avec le beurre, la cassonade, l'œuf et la vanille jusqu'à ce que la purée soit lisse.
3. Transférer le mélange dans un bol, et ajouter l'avoine, la farine, la poudre à pâte et le sel. Bien mélanger à l'aide d'une cuillère.
4. Incorporer les brisures de chocolat.
5. Façonner 8 boules de pâte, placer sur la plaque à cuisson et aplatir légèrement chaque boule.
6. Cuire au four 25 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Laisser refroidir 5 minutes avant de les transférer sur une grille.

SALADE DE COUSCOUS, POIS CHICHES ET POMMES



PRÉPARATION
15 MIN



CUISSON
10 MIN



PORTIONS
3

INGRÉDIENTS

- ☐ 175 ml (3/4 tasse) de couscous de blé entier
- ☐ 1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés
- ☐ 250 ml (1 tasse) de concombre, en dés
- ☐ 1 pomme rouge, en dés
- ☐ 125 ml (1/2 tasse) de persil frais, haché
- ☐ 80 ml (1/3 tasse) d'oignon rouge, haché
- ☐ 100 g de fromage halloumi, en tranches
- ☐ 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- ☐ 60 ml (1/4 tasse) de jus de citron
- ☐ 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- ☐ 15 ml (1 c. à soupe) de miel, ou sirop d'érable
- ☐ Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, porter à ébullition 500 ml d'eau et une pincée de sel.
2. Lorsque l'eau bouille, ajouter le couscous, couvrir, fermer le rond et laisser reposer 5 minutes.
3. Pendant ce temps, dans une poêle, dorer les tranches de fromage halloumi à feu moyen-vif 3 minutes. Retirer de la poêle et couper en cubes.
4. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.





Les edamames

Les edamames sont des fèves de soya récoltées avant maturité. Elles diffèrent des autres légumineuses par leur texture plus ferme et moins farineuse.

Vendues surgelés, elles sont disponibles en cosse ou écosées. Écosées, les edamames sont polyvalentes, parfaite pour ajouter aux salades, aux soupes ou encore grillé en collation. Il est aussi possible de les apprêter en cosse, avec des saveurs asiatiques pour les prendre en apéro. On les déguste avec les doigts en retirant les fèves avec les dents, car les cosses ne se mangent pas.



PRÉPARATION
15 MIN

INGRÉDIENTS

- ☐ 125 ml (1/2 tasse)
d'edamames
- ☐ 2 avocats bien mûrs
- ☐ Le jus d'une lime
- ☐ 15 ml (1 c. à table) d'huile
d'olive aromatisée au citron
- ☐ 30 ml (2 c. à table) de
coriandre fraîche, hachée
- ☐ ½ petite tomate, en cubes
(environ 60 ml, ¼ tasse)
- ☐ ½ petit oignon rouge,
haché
- ☐ Sel et poivre, au goût
- ☐ Quelques gouttes de sauce
piquante (facultatif)

GUACAMOLE PROTÉINÉE

INSTRUCTIONS

1. Placer les edamames dans un bol allant au micro-ondes, ajouter une goutte d'eau et recouvrir d'une pellicule plastique. Cuire 2 minutes à puissance élevée. Égoutter et placer dans le robot culinaire.
2. Ajouter la chaire des avocats, le jus de lime, l'huile et la coriandre et réduire en purée.
3. Ajouter les tomates, les oignons et assaisonner au goût. Mélanger délicatement et servir.





TREMPETTE D'EDAMAMES ET AVOCAT AVEC FETA, TOMATES ET POIVRONS ROUGES RÔTIS.



PRÉPARATION
10 MIN



CUISSON
15 MIN



PORTIONS
3

INGRÉDIENTS

- ☐ 375 ml (1 1/2 tasse) de tomates cerises
- ☐ 1 poivron rouge, épépiné et coupé en deux
- ☐ 30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile d'olive
- ☐ 30 ml (2 cuillères à soupe) de mélange d'herbe à l'italienne
- ☐ 500 ml (2 tasses) d'edamames surgelés, bouillis*
- ☐ 1 avocat mûr, pelé
- ☐ 125 ml (1/2 tasse) de lait végétal, non sucré
- ☐ 175 ml (3/4 de tasse) de yogourt grec, nature
- ☐ Le jus d'un demi-citron
- ☐ 175 ml (3/4 de tasse) de feta, émiettée
- ☐ Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425°F
2. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier d'aluminium ou de papier parchemin, placer les tomates cerises et le poivron. Arroser avec l'huile d'olive et saupoudrer la moitié des fines herbes. Mélanger pour bien enrober.
3. Cuire au four pendant 15 min.
4. Pendant ce temps, dans un mélangeur, mettre l'avocat, les edamames, le lait végétal, le yogourt, le jus de citron et l'autre moitié des fines herbes. Saler et poivrer, puis mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
5. Dans une grande assiette de service, étendre la préparation à l'aide du dos d'une cuillère.
6. Hacher le poivron rouge rôti, puis déposer sur la trempette avec les tomates.
7. Garnir de feta. Servir avec des **chips de pita** ou de tortillas.



TARTINADE AUX EDAMAMES ET ARTICHAUTS



PRÉPARATION
10 MIN



CUISSON
15 MIN



PORTIONS
3

INGRÉDIENTS

- ☐ 250 ml (1 tasse) d'edamames
- ☐ 125 ml (1/2 tasse) d'artichauts marinés
- ☐ 1 petite échalote
- ☐ 60 ml (1/4 de tasse) de tahini
- ☐ 60 ml (1/4 de tasse) de yogourt grec nature
- ☐ Le jus d'½ citron
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ Quelques feuilles de menthe
- ☐ 15 ml (1 c. à table) de graines de sésame

INSTRUCTIONS

1. Mettre tous les ingrédients dans le robot culinaire, sauf les graines de sésame.
2. Mélanger les ingrédients jusqu'à ce que la texture vous plaise.
3. Utiliser comme garniture à sandwich ou comme trempette à légumes.

Légumineuses



*Amusez-vous à explorer ces
idées dans votre cuisine !*