



# LÉGUMES SECS EN PLATS

Les légumineuses font partie de la tradition culinaire française. Un livre à orientation végétarienne n'est pas le lieu pour vous transmettre des recettes de Petit Salé aux Lentilles ou de Cassoulet. D'ailleurs, je me heurterais à des sensibilités régionales. Une Belge déclinant le Cassoulet ? Amusant, n'est-il pas ? Je proposerai plutôt une première recette proche des tendances modernes de la cuisine-fusion : des *Lentilles vapeur et saumon poêlé* (p. 48). Lentilles et poisson gras : le mariage idéal. Les lentilles trempées sont cuites à la vapeur, avec des échalotes, des carottes et du thym et servies avec du saumon poêlé. Celui-ci pourrait aussi être cuit à la vapeur ou au four doux. Servez avec une petite salade de crudités pour la fraîcheur, pour la couleur et pour le contraste des textures.

Je propose aussi une variante sans poisson : les *Lentilles à la vapeur en mode végétarien* (p. 50). Je rappelle au passage les bases de la cuisson à la vapeur douce.

Ces premières recettes très proches de nos habitudes classiques pourraient amener nos proches à apprécier une *Salade de lentilles et*



LENTILLES VAPEUR ET  
SAUMON POÊLÉ

SALADE DE LENTILLES ET  
D'ÉPINARDS EN CROCODILE

MOUSSE DE LENTILLES  
(DAHL PARFUMÉ)



**TIMBALE AUX CHICONS ET  
AUX POMMES**      **SALADE DE POIS CHICHES  
D'ÉTÉ**



**POËLÉE D'AZUKIS AUX  
POIVRONS ET AU SOJA**      **KEFTAS DE LENTILLES**

*d'épinards en crocodile* (p. 53), forme de déguisement des restes de lentilles cuites en jolis plats rigolos pour les enfants. Merci à Martine Gingras de [www.banlieusardises.com](http://www.banlieusardises.com) dont j'adapte ici la recette. Je l'accompagne d'une *Sauce Sésamine* (p. 54) pour remplacer la mayonnaise proposée par Martine.

La *Mousse de lentilles* (p. 51) est le classique dahl indien aux tomates. Cuisez des lentilles corail dans du bouillon additionné de curcuma, de poudre de piment et de garam-masala, pendant que cuit une exquisite fondue de tomates. Mélangez le tout, Parfumez de coriandre frais et servez avec du riz basmati. En Inde, le dahl accompagne de nombreux plats, presque au quotidien. Les lentilles corail ne doivent pas tremper.

Les restes de lentilles roses, ou les lentilles précuites le jour P (p. 28), peuvent être cuisinés en salade froide ou en *Timbale aux chicons et aux pommes* (p. 56) et servis avec une *Sauce Crèmeuse*. Une *Salade d'automne aux haricots rouges* (p. 55) les associera avec des pommes cuites, des oignons crus et des poivrons.

Une autre idée de salade de saison, qui tient lieu de plat complet : la *Salade de pois chiches d'été* (p. 57). Cette salade de pois chiches cuits à la vapeur avec des carottes et des courgettes est rafraîchie par la présence de tomates et de céleri cru. Servez cette salade chaude ou tiède. Avec

un peu de riz ou quelques croûtons maison, tout est là pour un plat équilibré, que ce soit au plan nutritionnel ou dans le jeu des couleurs, des saveurs et des textures.

Pour une *Poêlée d'azukis aux poivrons et au soja* (p. 59), des petits haricots rouges appelés azukis sont trempés une nuit, puis cuits à la vapeur, pendant qu'on fait fondre à la poêle un poivron rouge et un poivron vert. Le tout est mélangé à du riz cuit et à des pousses de soja fraîches à peine décrudies à la vapeur. On assaisonne d'une *Vinaigrette Maison* ou d'un simple filet d'huile de première qualité. Les pousses de soja (qui n'en sont pas...) se marient admirablement à toutes sortes de salades de légumes.

Les *Keftas ou galettes de Lentilles* (p. 62), variante des classiques falafels de pois chiches, séduiront les papilles les plus rebelles grâce à leur parfum envoûtant. Des restes de lentilles cuites sont additionnés d'un peu de chapelure, d'un œuf, de comté et de légumes crus râpés. Servez dans une *Assiette Végétarienne* type (p. 22), avec de croquantes crudités et de la *Vinaigrette maison* (p. 121), ou dans une pitta végétarienne avec une *Sauce Raita au Yaourt* (p. 121).

Avant de commencer à cuisiner, voyons d'abord *Quelles légumineuses utiliser* (p. 44) et comment se garantir la digestibilité idéale des légumes secs : *Pour rester ami avec les légumineuses...* (p. 47).