



Salade de lentilles vertes

Ingrédients (pour 4 personnes)

200 g de lentilles vertes

2 tomates

50 g de feta

Assaisonnement : huile d'olive/huile de noix, vinaigre balsamique, moutarde, sel, poivre, ciboulette ou persil.

Préparation

- Faites cuire les lentilles vertes pendant 25 minutes dans 2,5 fois leur volume d'eau bouillante légèrement salée.
- Coupez les tomates et la feta en petits cubes.
- Une fois les lentilles refroidies, mélangez les avec les tomates et la feta et assaisonnez.



Basilic, persil, menthe



Betterave, carotte, oignon

La teneur en protéines des lentilles en font un plat complet pour un diner végétarien accompagné de légumes



Soupe de lentilles corail

Ingrédients (pour 4 personnes)

300 g de lentilles corail

1 oignon

1 gousse d'ail

1 c. à c. d'huile d'olive

2 c. à c. de cumin

500 mL d'eau, sel et poivre

Facultatif : 1 petite boîte de tomates concassées.

Préparation

- Coupez l'oignon et l'ail et faites les revenir à la poêle dans l'huile d'olive.
- Ajoutez le cumin, le sel, le poivre, puis les lentilles corail.
- Couvrez avec de l'eau froide et laissez cuire à petit bouillon pendant 20 minutes.
- Mixez le tout pour obtenir une soupe onctueuse.



Curry, coriandre, cumin



Des tomates concassées ajouteront de l'onctuosité à la soupe



Pensez à saler l'eau de cuisson pour préserver les minéraux



Purée de pois cassés

Ingrédients (pour 4 personnes)

250 g de pois cassés

2 carottes

1 oignon

1 gousse d'ail

Sel, thym, laurier

Préparation

- Rincez les pois cassés à l'eau froide, mettez-les dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide salée, et portez à ébullition.
- Epluchez et coupez en petits cubes les carottes, et émincer l'ail et l'oignon.
- A l'ébullition, ajoutez les carottes, l'ail, l'oignon, le thym et le laurier.
- Laissez cuire à feu doux pendant 1h en mélangeant régulièrement. Ajoutez un peu d'eau si besoin.
- Salez à votre convenance et mélangez au fouet.



Bouquet garni : persil, thym, laurier



Pour un plat complet en protéines, pensez à ajouter de la viande, du poisson, ou des produits laitiers



Lasagnes aux lentilles corail

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 verre de lentilles corail (120 g environ)
250 mL de coulis de tomates
350 à 450 g de légumes (aubergines, courgettes, poivrons)
1 gousse d'ail
400 mL de lait ½ écrémé ; 3 à 4 c. à s. de farine
8 plaques de pâte à lasagne / 40 g de parmesan
Sel et poivre, thym

Préparation (préchauffez le four à 180°C)

- Cuisez les lentilles corail 10 minutes à feu doux couvert.
- Lavez les légumes, découpez les, et faites les cuire à la vapeur 10 minutes.
- Dans une poêle, poursuivez la cuisson des légumes dans l'huile d'olive, et ajoutez le coulis de tomates, la gousse d'ail hachée, le thym et les lentilles.
- Béchamel : mettez le lait dans une casserole, ajoutez la farine, faites épaissir à feu doux en remuant, salez et poivrez
- Faites le montage des lasagnes en débutant par une couche de béchamel puis une couche de préparation aux lentilles et recouvrez de plaques à lasagne sur toute la surface. Recommencez en finissant par une couche de préparation et de béchamel et saupoudrez de parmesan.
- Mettez au four à 180°C pendant 30 à 40 minutes.



Curcuma, piment, coriandre

Les lentilles corail apportent une grande valeur nutritive pour faire le plein de fibres et une excellente saveur



Chou-fleur et pois chiches rôtis

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 chou-fleur
400 g de pois chiches cuits, rincés et égouttés
1 c. à s. de jus de citron frais
2 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à s. de persil frais haché
Ail, cumin, paprika

Préparation (préchauffez le four à 200°C)

- Mettez les fleurettes de chou-fleur et les pois chiches dans un saladier.
- Ajoutez les épices, l'huile d'olive et le jus de citron frais, et mélangez jusqu'à ce que le chou-fleur et les pois chiches soient bien enrobés.
- Déposez-les sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et faites cuire pendant 45 minutes à 200°C.
- Servez avec le persil frais.



Muscade, persil

Hiver : brocolis, topinambour
Été : courgettes, aubergines, tomates

Les pois chiches apportent des minéraux (magnésium et calcium) et des fibres



Légumes secs



Couscous de quinoa au tofu

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 boîte de pois chiches
Quinoa
125 g de tofu
1 carotte / 1 navet / 1 oignon
1 poignée de raisins secs
Sel, poivre, coriandre, cumin, huile d'olive

Préparation

- Faites tremper les pois chiches toute une nuit dans de l'eau, et les raisins secs quelques minutes dans un verre d'eau chaude.
- Faites bouillir de l'eau et plongez tous les légumes coupés en morceaux et les pois chiches pendant 45 minutes, avec le cumin.
- Faites cuire le quinoa dans de l'eau bouillante assaisonnée, puis ajoutez les raisins secs et réservez au chaud.
- Coupez le tofu en cubes et faites les dorer à la poêle dans un peu d'huile d'olive.
- Servez le quinoa dans un plat, mettez par-dessus les légumes et le tofu, et saupoudrez de coriandre.



Gingembre, cardamome, ail

Courgettes, aubergines

Le quinoa est riche en protéines et contient tous les acides aminés essentiels