

Les ateliers cuisine de Tim Lipouz

Le samedi 10 février 2018

Comment cuisiner les légumineuses ?

Les légumineuses à la loupe :



Dans la botanique moderne, on les range dans la famille des « fabacées » du latin « faba » signifiant fève. On trouve dans cette famille de nombreux genres comme « Lens » qui donne les nombreuses variétés de lentilles ou « Cicer » qui donne les variétés de pois chiches... Plus simplement en cuisine ce sont tous les légumes comestibles qui donnent des fruits en gousses, c'est-à-dire tous les haricots, les lentilles, le soja, les cacahuètes, le lupin...

Elles ont toutes une particularité en commun qui est d'être riche en protéines (teneur qui varie entre 20 et 35%) et en acides aminés essentiels (en particulier en lysine alors que les céréales ont des taux

plus bas de lysine, d'où l'intérêt d'associer les deux!). Elles contiennent également des glucides et éventuellement des lipides (20% pour le soja et presque 50 % pour l'arachide).

Elles sont également toutes riches en sels minéraux comme le fer, le calcium, le cuivre, le zinc... et en vitamines du groupe B. Elles contiennent également des facteurs dit « anti-nutritionnels » (acides phytiques, lectines) qui demande des préparations spécifiques comme le trempage, des cuisson longues, des fermentations...

Les légumineuses présentent aussi de nombreux atouts pour la vie des sols et tiens donc un rôle important dans nos systèmes agricoles. Ces plantes ont la capacité de fixer l'azote présent dans l'atmosphère pour le fixer dans le sol. Elles enrichissent en quelque sorte de manière naturelle les terres où elles poussent. Elles sont de plus en plus utilisées dans le cadre de la rotation de cultures, évitant ainsi d'utiliser des fertilisant de synthèse.

Pour revenir à l'alimentation comment traditionnellement nos sociétés les consomment t-elles depuis si longtemps ?

Elles font parti des toutes premières plantes cultivées avec les céréales. Ainsi, associé aux céréales, les légumineuses ont apportés aux humains une grande partie de leur nutriments essentiels à leur survie. Quasiment toutes les sociétés sédentarisées du globe ont dans leur culture gastronomique 1 céréale et 1 légumineuse incontournable : riz et lentille en Inde, haricot et maïs en Amérique du sud, Blé et pois chiche en Europe...

La ration journalière de légumineuses que l'on peut ingérer est variable et dépend de nombreux facteurs. Elle dépend de la capacité de chacun à bien les digérer (certains intestins fragiles les tolèrent mal), elle dépend de la forme sous laquelle on les consomme (le tofu et le tempeh sont plus concentrés en protéines, on en consommera pas plus de 2 ou 3 fois / semaine), du régime que l'on adopte au quotidien , ainsi les omnivores qui consomment plusieurs fois par semaine de la viande

n'en auront pas autant besoin que les végétariens consommant peu de produits animaux...

La consommation de légumineuse s'inscrit donc dans le cadre d'une alimentation diversifiée comprenant pour un modèle lacto-végétarien par exemple des céréales, des légumes, algues, du fromage occasionnellement, des matières grasses principalement végétales et un peu de fruits. Elle ne peut être la base de notre alimentation.

Le cas du soja est particulier car il doit être transformé pour devenir digeste et intéressant nutritivement. Dans le cas contraire, si on le consomme comme des haricots cuits ou sous forme de yaourts ou de lait, certaines toxines naturelles comme l'acide phytique vont empêcher l'assimilation correcte de certains minéraux comme le fer. Il vaut donc mieux le consommer sous ses formes fermentées comme le miso ou les sauces soja (shoyu ou tamari) ou encore sous forme de fromage obtenu à partir de lait caillé comme le tofu, à condition de ne pas en abuser (3 fois / semaine max).

Nous allons au cours de cet atelier voir comment en introduire davantage dans nos assiettes et comment les faire apprécier à notre famille et proches.

Les soupes et potages sont une bonne façon de les accommoder discrètement, les lentilles vertes ou corail se glisseront parfaitement dans un velouté avec de la courge potimarron et d'autres légumes.

Les purées à tartiner comme le désormais célèbre houmous sont appréciés par tout le monde sur des tartines de pain. On peut utiliser les lentilles ou les haricots pour remplacer les pois chiches, ça varie les couleurs et les goûts!

Les graines germées de lentilles, d'haricots mungo, d'alfalfa se faufleront à merveille dans vos salades de crudités, elles font l'unanimité de par leur fraîcheur et leur subtil goût de pois frais...

Les légumineuses à la casserole :

Crème de lentilles vertes façon « Houmous »

Ingrédients pour 4 personnes :

- 100g de lentilles sèches= **200g de lentilles cuites** (2,5 volume d'eau pour 1 de lentilles avec l'autocuiseur, 3 volumes avec une casserole)
- 5 g d'algues kombu breton
- le jus d'1/2 citron ou 3 c à s de jus en btl
- 3 c à s d'huile VG : olive, tournesol, colza (vierge extra de 1ère pression à froid de préférence)
- 2 c à s de tamari/Shoyu
- le jus de cuisson des lentilles
- 2 c à s de tahin blanc/semi-complet (facultatif)
- 1 c à s de sucre rapadura (facultatif)
- Épices et aromates : sel, poivre, gingembre et curcuma frais, cumin/aneth/fenouil en graines, sauge, thym, sarriette, romarin... (facultatif mais recommandé!)

1 – Mettre les lentilles à tremper la veille ou le matin quelques heures avant de préparer la crème.

2 – Mettre les lentilles à cuire dans l'autocuiseur avec l'eau et le kombu breton finement découpées au ciseau pendant 15 min avec l'autocuiseur ou 30 min dans une gamelle classique.

3 – Une fois les lentilles cuites et refroidies, vous mettez tous les ingrédients dans le bol du robot, avec le jus de cuisson (pas trop!)

5 – Une fois la consistance d'une crème lisse obtenue, **goûtez autant de fois que nécessaire** pour avoir un équilibre satisfaisant entre l'acide (citron), le salé (tamari ou sel), le doux (sucre rapadura ou autre) et les épices.

6 – Pour ce qui est des épices, si vous disposez d'un moulin, il est bon de les moulinner juste avant de les incorporer, elles seront meilleures.

Conseil esthétique : Servez dans un joli bol, parsemez de pétales de fleurs comestibles (calendula, capucine, bourrache...) ou d'herbes hachées finement et tartinez sur des légumes crus comme des carottes, du radis, des courgettes crues ou encore du bon pain frais.

Chaussons aux haricots azukis

Ingrédients pour 4 personnes soit 8 chaussons :

- 250 g de farine de blé T120 ou petit-épeautre complet
- 100 ml (=100g) d'huile de tournesol ou olive vierge extra
- 100 ml (=100g) d'eau
- 6 g de gros sel
- 40 g d'haricots azukis
- 40 g de courges potimarron /shiatsu / green okaïdo
- 1 c. à s. de tamari

1 – Cuire les azukis (après prétrempage de 12h plus rapide) et la courge jusqu'à ce qu'on puisse les écraser à la fourchette (sans trop d'eau!)

2 – Rajouter le tamari à la purée courge et haricot et laisser refroidir.

3 – Faire la pâte à chausson d'une manière identique à celle d'un fond de tarte en mélangeant d'abord farine et huile jusqu'à ce que la farine absorbe bien le gras. Mélanger ensuite le sel avec l'eau et rajouter à la farine huilée. Former une belle boule et laisser reposer 1h.

4 – Étaler la pâte comme pour 1 fond de tarte assez finement mais pas trop non plus (sinon risques de déchirures...). Vérifier si on est bien régulier partout puis à l'aide d'1 cercle à pâtisserie ou d'1 bol, découper des cercles.

5 – Garnir les cercles modérément avec la purée sur une moitié, en veillant à garder l'autre moitié pour refermer et au moins 1 cm pour souder le bord soigneusement à la cuillère (bien appuyer pour éviter qu'ils ne s'ouvrent lors de la cuisson).

6 – Piquer chacun d'entre eux pour ne pas qu'ils gonflent trop avant de les placer sur 1 plaque huilée ou sur 1 feuille de papier cuisson puis dans un four à 200°.

7 – Surveiller et aller voir au bout de 20 min la couleur, poursuivre la cuisson pendant 10 min si nécessaire et retourner-les si besoin (pas nécessaire dans tous les fours...)

Variantes : on peut mettre les lentilles en purée à la place ou encore des petits pois avec un autre légumes... L'imagination est sans limites !

Falafels aux pois chiches et aux algues

Ingrédients pour 4 personnes soit 8 falafels :

- 80g de pois chiches secs
- 2 c. à s. de tahin (purée de sésame)
- 2 c. à s. d'algues déshydratées (fines paillettes)
- 1 pincée de sel (sauf le tahin est déjà salé ou que les algues le sont)
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de graines de cumin et sésame moulus (facultatif)

1 – Laisser tremper les pois chiches pendant 24h. Changer l'eau 1 ou plusieurs fois (cela élimine des déchets azotés = purine).

2 – Au terme des 24h, égoutter les pois chiches et laisser sécher sur un plateau entre 2 feuilles de papier absorbant ou un torchon. **L'important est qu'ils soient parfaitement secs avant l'étape suivante !**

3 – Ensuite les broyer soit au robot-mixeur soit au moulin à râper avec la grille à petits trous. On souhaite obtenir une texture granuleuse, pas 1 purée ou une farine.

4 – Mélanger à présent les pois chiches broyés avec les autres ingrédients : la cuillère de tahin, le sel, les algues, le cumin, les herbes...

Le mélange obtenu doit être pâteux sans coller trop aux doigts de façon à former des boulettes solidaires qui vont se tenir à la cuisson.

6 – Former les boulettes à l'aide des paumes de mains, de cuillères ou l'idéal est une cuillère libanaise à falafels spéciale avec la forme de palet. On doit s'assurer qu'elles seront parfaitement compactes pour rester solidaires.

7 – Cuire dans 1 casserole ou 1 poêle à fond épais dans un fond d'huile, ne remplissez pas d'huile comme dans une friteuse, au besoin on retourne le falafel pour qu'il cuise uniformément des 2 côtés. Retourner régulièrement pour s'assurer que la cuisson est homogène, on arrête quand les 2 faces sont juste à peine brunies. On attend pas que ça brûle !

8 – Servir chaud, encore croustillant à l'extérieur et tendre à l'intérieur, accompagné d'une céréale comme de la quinoa ou du millet par exemple et des légumes cuits à part...

Crème dessert aux haricots azukis et à la datte

Ingrédients pour 4 personnes :

- 20 g d' haricots azukis secs
- 20 g de dattes, figues ou abricots secs
- une pincée de sel fin
- en option : 1 pincée de cardamome / de vanille en poudre !

1 – Mettez à pré-tremper les haricots pendant une nuit (min. 12h).

2 – Laissez cuire pendant 20 minutes à l'auto-cuiseur (avec 2 à 3 fois son volume d'eau) ou 30 à 45 minutes dans une casserole normale (avec plus d'eau, au moins 4 fois le volume des azukis). Une fois cuit, coupez le feu et laissez reposer.

3 – Lorsque les azukis vous semblent prêt, c'est-à-dire qu'ils sont bien éclatés et qu'ils s'écrasent facilement entre les doigts, on peut les réduire en purée. Mélanger alors les fruits secs découpés finement avec les haricots, le sel et les épices (facultatives) en veillant à ce qu'il reste suffisamment d'eau et mixez le tout avec le mixeur à soupe.

A noter : Si on utilise des figues sèches ou des abricots, on peut les laisser gonfler dans de l'eau tiède pendant 1h avant de les mixer.

4 – Cette crème est un délice dégustée toute seule, liquide elle peut servir de coulis, plus consistante elle peut est servie comme une crème ou purée. Elle est parfaite pour un goûter sain et nourrissant !

Conseil santé : Il est préférable pour bien digérer le bol alimentaire de se passer de dessert et de préférer placer ses envies de sucré au moment du goûter ou en dehors d'un repas où l'on a déjà mangé copieusement et mélangé toutes sortes d'aliments (protéines, glucides, fructose, lipides font intervenir différentes enzymes digestives, c'est donc préférable de faire le moins possible de mélanges hasardeux ou de le faire selon ses aptitudes à les supporter! Cela demande une attention à soi et à ses sensations finement développée)

Bonne dégustation ! Kalon vad !

Cuisson des céréales- légumineuses

1 verre de Grains pour ...		V = verre à moutarde 0,125 l		Ustensile idéal pour 4 pers.	
		eau	Cuisson - Conseils		
Riz complet	2 pers	2 v. → 50 min. pour riz rond 1,8 v. → 40 min. pour riz long	T* R10'	Cocotte fonte 18 cm (idéal) ou casserole.	
Riz demi-complet	2 pers	1,8 v.	20 min. pour riz rond 15 min. pour riz long	T* R10'	Idem riz complet ↑
Conseil : ne pas remuer une céréale en cours de cuisson excepté : millet, polenta, couscous					
Sarrasin	2 pers	2 v. à 2,5 v.	20 min. T** H . Verser dans une eau frémissante. R10'	Idem riz complet ↑	
Millet	3 pers	3 v. à 3,5 v.	20 min. Avec bouillon de légumes. Répartir dans un plat . R15'	Idem riz complet ↑	
Petit-épeautre	2 pers	2 v. à 2,5 v.	- TR6 . Cuire 10 min. Verser dans une boîte isotherme. R3h - Autocuiseur 50 min. R10'	Casserole 18 cm et boîte isotherme ou Autocuiseur 2,5 L maxi	
Couscous	2 pers	1,3 v.	5 min. T** H . Laisser tiédir. Verser dans eau frémissante. Couvrir. R5'	Casserole inox 20 cm	
Boulgour	2 pers	1,5 v.	20 min. Se marie bien avec des flocons de soja. T** H R5'	Casserole inox 20 cm	
Quinoa	2 pers	2,5 v	20 min. R10'	Idem riz complet ↑	
Polenta	3 pers	5 v.	20 min. Remuer. T** H Répartir dans un plat . R15'	Casserole inox 18 cm	
Azukis ou haricots secs	3 pers	2,5 v. → 1h à l'autocuiseur K+S Se R15' ou 3 v. → TR12 . 1h30 en casserole. K+S Se R10'		Autocuiseur 2,5 l ou Casserole inox 18 cm	
Pois chiches	3 pers	2 v. → TR12 1h à l'autocuiseur K Se Db ou 3 v. → TR12 1h30 en casserole. K Se Db		Autocuiseur 2,5 l ou Casserole inox 18 cm	
Pois cassés	3 pers	3 v.	30 min à 40 min. K + S Db Se	Idem riz complet ↑	
Lentilles vertes	3 pers	3 v. → Casserole : 40 min. K+S Se 2,5 v. → Autocuiseur : 30 min K+S Se		Casserole inox 18 cm ou Autocuiseur 2,5 l	
Lentilles corail	3 pers	3 v.	15 à 20 min à petit feu. S Db Se	Casserole inox 18 cm	

TR12 : trempage 12 heures. Efficace dans une boîte isotherme, avec une eau frémissante !

T* Toastage possible → Griller à sec dans une casserole ou poêle haute - sans crépitement.

T** Toastage conseillé → Laisser tiédir avant de cuire (réduire alors le temps de cuisson).

K ajout d'une algue Kombu

S : ajout de sauce de soja Shoyu

H : + huile d'olive après toastage

R5' : laisser reposer 5 min, sous une laine.

Se : saler en fin de cuisson

Db : peut produire de l'écume ou déborder