



BURGER AUX LENTILLES CORAIL



4 burger végétariens

INGREDIENTS

- 4 pains à burgers
- 250 g de **lentilles corail**
- 100 g de champignons
- 4 feuilles de salade
- 1 avocat
- 4 tranches de cheddar
- 2 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de farine bio
- 1 c. à café de cumin
- huile d'olive
- sauce ketchup

INSTRUCTIONS

- 1 Pour réaliser les steaks de lentilles : faites cuire les lentilles à la vapeur 15 min, égouttez-les puis écrasez-les. Mettez de côté.
- 2 Epluchez et coupez l'oignon ainsi que la gousse d'ail. Hachez-les et faites-les revenir quelques minutes avec un peu d'huile d'olive dans une poêle.
- 3 Ajoutez-les aux lentilles cuites avec le concentré de tomates. Salez, poivrez et ajoutez la cuillère de cumin. Mélangez bien et formez 4 galettes de lentilles.
- 4 Faites cuire vos galettes dans une poêle à feu vif pendant 5 min de chaque côté. Pendant ce temps, coupez les champignons en petits morceaux et faites-les revenir quelques minutes dans la même poêle.
- 5 Coupez les pains à burgers en deux, tartinez-les de ketchup et mayonnaise selon vos goûts. Déposer une feuille de salade, des tranches d'avocat, le "steak" de lentilles, une tranche de cheddar et quelques champignons. Fermez le burger avec le chapeau.



SALADE DE LENTILLES BELUGA



4 portions

INGREDIENTS

- 200 g de **lentilles beluga**
- 100 g de chèvre frais
- 50 g de noisettes entières
- 1 échalote
- 1 poignée de jeunes pousses (mâche, roquette, épinards)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- Sel, poivre

INSTRUCTIONS

- 1** Cuire les lentilles : Rincez les lentilles beluga sous l'eau froide. Faites-les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais fermes. Égouttez et laissez tiédir.
- 2** Torrifier les noisettes : Faites chauffer une poêle sans matière grasse et torréfiez les noisettes quelques minutes en remuant. Laissez refroidir, puis concassez-les grossièrement.
- 3** Préparer la vinaigrette : Mélangez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, la moutarde, du sel et du poivre dans un bol. Ajoutez l'échalote finement ciselée.
- 4** Dans un saladier, mélangez les lentilles tièdes avec la vinaigrette. Disposez les jeunes pousses dans les assiettes, ajoutez les lentilles assaisonnées.
- 5** Émiettez le chèvre frais sur la salade, parsemez de noisettes torréfiées et servez immédiatement.



SOUPE DE LENTILLES JAUNES



4 portions

INGREDIENTS

- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 350g de **lentilles jaunes**
- 1L5 litres d'eau
- 1 cuil à café de curcuma en poudre
- 1 cuil à soupe de cumin en poudre
- ½ citron
- sel, poivre

INSTRUCTIONS

- 1 Epluchez et coupez l'oignon en lamelles puis les verser dans une grande casserole à soupe avec un filet d'huile d'olive sur feu modéré. Epluchez l'ail et l'écraser au presse-ail au dessus des oignons. Laissez cuire doucement 3-4 minutes puis versez le curcuma et le cumin
- 2 Rincez et versez les lentilles corail dans la casserole, laissez cuire 2 minutes puis versez l'eau. Portez à ébullition puis laissez cuire 20 minutes.
- 3 Mixez la soupe au mixeur plongeant. Salez et poivrez.
- 4 Servir chaud avec 1 rondelle de citron



HARICOTS BLANCS PUTTANESCA ET PAIN À L'AIL



4 portions

INGREDIENTS

- 15 ml huile d'olive
- 1/2 oignon tranché
- 2 gousses d'ail émincées
- 400 g tomates concassées
- 400 g haricots blancs cuits, égouttés
- 200 g coeurs d'artichauts
- 80 g olives coupées en 4
- 2 càs de câpres
- 3 càs de basilic, ciselé
- 30 g parmesan râpé

Pain à l'ail

- 1/2 baguette
- 30 ml huile d'olive
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 càs d'origan

INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
Faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter l'oignon et faites revenir 2 à 3 minutes. Ajouter l'ail et les tomates concassées et laisser mijoter quelques minutes. Ajouter les haricots blancs et cuire 5 minutes.
- 2 Ajouter les coeurs d'artichauts, les olives et les câpres. Laisser mijoter pendant 5 minutes de plus. Assaisonner.
- 3 Couper la baguette en quatre morceaux. Placer les morceaux de baguette sur une plaque de cuisson, la mie vers le haut.
- 4 Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive. Ajouter l'ail et remuer constamment pour s'assurer qu'il ne brûle pas pendant 1 à 2 minutes. Retirer la poêle du feu et verser l'huile d'ail dans un petit bol.
- 5 À l'aide d'un pinceau, mettre un peu d'huile d'olive infusée sur chaque morceau de baguette, uniformément. Saupoudrer d'origan. Cuire au four pendant 7 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que qu'ils soient dorés.
- 6 Déposer les haricots à la puttanesca dans 4 bols ou assiettes creuses. Garnir avec un peu de basilic et saupoudrer de parmesan. Servir avec le pain à l'ail.



BISSARA, SOUPE MAROCAINE AUX POIS CASSÉS



4 portions

INGREDIENTS

- 250 g pois cassés
- 6 gousses d'ail
- 1 cuil à café de sel
- 1 cuil à café de paprika
- 1 cuil à café de cumin
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- piment fort facultatif
- 750 ml eau

INSTRUCTIONS

- 1 Dans une casserole a fond profond ajouter les pois cassés ainsi que les gousses d'ail et les épices.
- 2 Verser l'eau. Couvrir et laisser cuire (environ 30 minutes ou jusqu'à tendreté des pois cassés.
- 3 Une fois cuits retirer la marmite du feu et laisser tiédir. Mixer jusqu'à consistance lisse.
- 4 Rectifier l'assaisonnement en sel. Si la soupe est trop épaisse ajoutez plus d'eau chaude. Si au contraire elle est liquide, remettre sur le feu et prolonger la cuisson quelques minutes.
- 5 Servir aussitôt en arrosant d'huile d'olive et en saupoudrant de paprika et de cumin.



PARMENTIER DE LA MER AUX FLAGEOLETS VERTS



4 portions

INGREDIENTS

- 1 grosse boîte de flageolets égouttés
- 1 gros oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 10 cl de lait
- 400 g de filet de julienne
- 50 g de comté râpé
- 20 g de beurre salé
- Sel et poivre du moulin

INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffez votre four à 180 °C (Thermostat 6-7).
Égouttez les flageolets verts.
- 2 Dans une poêle, faites suer l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive chaude.
- 3 Ajoutez les flageolets, l'eau, mélangez et laissez cuire 3 à 4 min, à feu moyen. Ajoutez la crème, mélangez à nouveau 1 min et stoppez le feu.
- 4 Dans une casserole portez le lait à frémissement.
- 5 Transvasez la préparation des flageolets verts dans un mixeur, ajoutez le lait chaud et mixez 20 sec. Salez et poivrez à votre convenance et mixez à nouveau 3 sec.
- 6 Dans une casserole d'eau salée, pochez le poisson, égouttez-le en fin de cuisson.
- 7 Dans un plat allant au four, alternez une couche de purée de flageolets verts, les morceaux de poisson puis à nouveau le reste de la purée. Assaisonnez. Parsemez de fromage râpé.
- 8 Ajoutez le beurre en petits morceaux, enfournez 8 à 10 min jusqu'à ce le dessus soit doré.



CHAKCHOUKA AUX HARICOTS ROUGES



2 portions

INGREDIENTS

- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 poivrons
- 2 càs d'huile d'olive
- 1/2 càc de paprika doux
- 1/2 càc de chili en poudre
- 400 g de tomates concassées
- 250 g d'haricots rouges en boîte
ou cuits
- 2-3 oeufs
- sel/poivre
- herbes fraîches (ciboulette,
persil)

INSTRUCTIONS

- 1 Emincer et couper finement l'oignon et l'ail. Épiner et émincer le poivron.
- 2 Dans une poêle avec l'huile d'olive, faire revenir l'oignon, l'ail et le poivron avec les épices en mélangeant régulièrement.
- 3 Une fois les légumes tendres, ajouter les tomates concassées et les haricots rouges. Laisser mijoter à feu moyen (sans couvrir) pendant une vingtaine de minutes environ. Saler et poivrer et mélanger régulièrement
- 4 Ajouter enfin les oeufs cassés et laisser cuire 3 à 4 minutes environ
- 5 Parsemer d'herbes fraîches si vous en avez.