



## Burgers Pois chiches

*Temps de trempage : une nuit*

*Temps de préparation : 30min*

*Temps de cuisson : 30 minutes*

*Ingrédients pour 6 personnes*

**Coût estimé : 1,80 euros par personne**



### Ingrédients

400 g de pois chiches cuits / 200 g cuits

1 boîte de 340 g de maïs doux

½ bouquet de coriandre fraîche, (15g)

½ cuillère à café de paprika

½ cuillère à café de coriandre moulue

½ cuillère à café de cumin moulu

1 citron

3 cuillères à soupe bien remplies de farine de blé, plus un supplément pour le plan de travail.

huile végétale (aux choix : Coco, Tournesol, Olive, Colza)

salade verte

2 tomates mûres (option en fonction de la saison)

1 oignon (au choix : rouge, blanc ou jaune)

ketchup ou moutarde

6 pains à burger

### Matériel

mixeur (robot de cuisine ou bras mixeur)

1 bol

1 rape

1 poêle

1 marmite

1 passoire

## Préparation

Faire tremper les pois chiches dans un récipient la veille, dans deux ou trois fois leur volume d'eau.

Égouttez les pois chiches et cuisinez les dans l'eau bouillante

(dans deux ou trois fois leur volume d'eau) pendant au moins 20 minutes.

Égouttez les pois chiches et le maïs, puis passez-les au robot culinaire.

Choisissez les feuilles de coriandre, en ajoutant la moitié des feuilles et toutes les tiges au bol du robot.

Ajoutez les épices, la farine et une pincée de sel de mer, râpez finement le zeste de citron, puis mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène, sans être lisse - vous voulez conserver un peu de texture.

Sur une surface recouverte de farine, divisez et façonnez le mélange en 4 galettes de taille égale, d'environ 2 cm d'épaisseur.

Placez au réfrigérateur pendant 30 minutes pour les raffermir.

Émincez les oignons en rondelles et mettez les de côté.

Faire chauffer un filet d'huile dans une grande poêle à feu moyen, ajouter les galettes et cuire 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites, en les retournant à mi-cuisson.

Si vous le souhaitez faites cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Pendant ce temps, décollez, lavez et essorez quatre feuilles de laitue, puis coupez les tomates en fines lamelles.

Pressez un peu de ketchup et/ou moutarde (au choix) sur la base de chaque pain (faites-les griller si vous le souhaitez), puis garnissez des hamburgers.

Faire des couches avec les tranches de tomate, les oignons grillés et une feuille de laitue, quelques feuilles de coriandre et enfin le dessus du pain à burger.





## Salade de haricots

Temps de préparation : 30min

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4-6 personnes

••••••••

### Ingrédients

#### Pour la salade

300 g de haricots noirs secs  
3 oignons verts (peuvent être remplacés par des oignons blancs ou rouges)  
2 tomates ( remplacez les par une autre légume en fonction de la saison)  
4 oeufs  
1 botte de coriandre ou persil

#### Pour la sauce

1 cuillère à café moutarde  
1 citron  
3 cuillères à soupe huile d'olive  
sel et poivre

#### Matériel

1 grand saladier  
1 marmite  
1 passoir

## Préparation

Les haricots : la veille, faites-les tremper dans de l'eau froide, dans deux ou trois fois leur volume d'eau.

Le lendemain, égouttez et jetez l'eau de trempage . Rincez les.

Dans une casserole, faites cuire 30 à 35 minutes, dans deux ou trois fois leur volume d'eau.

Égouttez, laissez refroidir et réservez.

Faites cuire les œufs 7 min dans l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide, laissez-les tiédir et écalez les.

Lavez les tomates et coupez les. Pelez et émincez les oignons.

La sauce : mélangez le jus du citron, la moutarde, le sel et le poivre. Versez l'huile en filet et émulsionnez.

Dans un grand plat de service, mélangez tous les ingrédients, mettez les oeufs durs par-dessus et ajoutez de sauce.

**En option :** Rajoutez du maïs, de la salade ou des avocats  
Mélangez avec du riz, quinoa, bulgour ou d'autres céréales





*La  
Source*

## DHAL DE LENTILLES CORAIL

*Temps de préparation : 20min*

*Temps de cuisson : 25 minutes*

*Pour 4 personnes*

**Cout estimé : 1,50 euros par personne**

.....

### Ingrédients

150 g de lentilles corail

750 ml d'eau

+ 1 cuillère à soupe de bouillon en poudre

440 ml de tomates concassées ou pelées

1 oignon

Epices moulues : 1 cuillère à soupe de coriandre,

1 cuillère à café cumin, 1/2 cuillère à café de

2,5 cm de gingembre

2 gousses d'ail

2 cuillère à soupe de jus de citron

3 cuillère à soupe de coriandre ou persil frais

option (lait de coco, un légume en fonction de la saison !)

2 cuillère d'huile de tournesol ou colza

### Matériel

Une marmite

## Préparation

Mettez de l'huile dans la marmite déjà un peu chaude.

Sur un feu très doux (sinon les épices risquent de brûler...), rajouter les épices, le gingembre.

Prenez deux secondes pour apprécier les arômes des épices qui se dégagent ...

Versez les oignons coupés en petits cubes.

Quand ils sont dorés, rajoutez les lentilles corails.

Remuez le temps que les lentilles s'imprègnent du mélange.

Rajoutez le bouillon.

Versez les tomates concassées.

Laissez mijoter 20 min.

Rajouter l'ail, le jus de citron et laisser cuire encore 5 min.

En option gourmande, vous pouvez rajouter du lait de coco.

Servez en rajoutant des feuilles fraîches de coriandre ou persil.

Le dhal peut se déguster avec du riz.





## FONDANT CHOCOLAT ET HARICOTS NOIRS

*Temps de trempage : une nuit*

*Temps de préparation : 20min*

*Temps de cuisson : 1h30 + 40min*

*Pour 10 personnes*

**Coût estimé : 1,50 euros par personne**

.....

### Ingrédients

170 g de haricots noirs secs  
3 oeufs  
25 g de cacao  
5 cuillère à soupe de beurre  
100 g de sucre complet  
1 cuillère à café de vanille en poudre (option)  
Quelques pépites de chocolat pour les gourmands

### Matériel

Un moule à gâteau  
Un bras mixeur  
Une casserole

### Préparation

Rincer abondamment les légumineuses.

Faites tremper les haricots noirs dans de l'eau froide une nuit dans deux fois leur volume d'eau

Jetez l'eau de trempage et mettre les haricots à bouillir dans de l'eau dans une casserole.

Cuire les haricots pendant 1h30

Pendant ce temps faites préchauffez le four à 200°C.

Montez les blancs en neige.

Mixer tous les autres ingrédients

Incorporez le blanc neige.

Rajoutez les pépites de chocolat.

Mettre au four à 180° pendant 30 min.

