

● Lentilles blondes	Page 2
○ Lentilles blondes aux épices et chorizo	
○ Salade de lentilles blondes	
● Lentilles vertes	Page 3
○ Lentilles vertes à la tomate et aux épices	
○ Sauté de porc aux lentilles vertes du Puy et lardons fumés	
● Haricots blancs	Page 4
○ Cassoulet d'antan aux haricots blancs	
○ Haricots blancs à la sauce tomate	
● Haricots moquettes	Page 5
○ Cuisses de poulet aux haricots moquettes	
○ La fouée aux haricots moquettes	
● Haricots Soissons	Page 6
○ Purée de haricots Soissons	
○ Salade de haricots Soissons et couteaux	
● Haricots gros plats	Page 7
○ Haricots gros plats à la tomate et au canard	
○ Salade toscane de haricots gros plats au thon	
● Haricots cocos blancs	Page 8
○ Chorba (soupe de haricots cocos blancs)	
○ Sauté de porc en cocotte	
● Haricots cocos roses	Page 9
○ Cocos roses à la turque en huile d'olive	
○ Cassoulet de cocos roses	
● Haricots cornilles	Page 10
○ Salade de haricots cornilles	
○ Beignets « gaou » aux haricots cornilles	
● Haricots rouges	Page 11
○ Chili con carne	
○ Salade mexicaine	
● Flageolets verts	Page 12
○ Gigot d'agneau aux flageolets verts	
○ Salade de flageolets verts	
● Pois chiches	Page 13
○ Pois chiches au cumin et aux lardons	
○ Houmous (purée de pois chiches)	
● Pois cassés	Page 14
○ Soufflé de pois cassés	
○ Pois cassés en purée	
● Févettes	Page 15
○ Harira (soupe de févettes cassées)	
○ Purée de févettes	
● Fèves	Page 16
○ Fèves au lard façon traditionnelle	
○ Salade marocaine de fèves séchées	
● Maïs pop-corn	Page 17
○ Pop-corn au cacao	
○ Pop-corn au fromage	
○ Pop-corn caramélisé	
● Azukis	Page 18
○ Azukis au gingembre et curcuma	



LENTILLES BLONDES

LENTILLES BLONDES AUX EPICES ET CHORIZO

Ingrédients (4 personnes) :

- 250 g de lentilles blondes
- 1 oignon
- 1 branche de thym
- 2 feuilles de laurier
- 1 carotte
- 1 chorizo fort ou doux
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 pincé de piment de Cayenne
- sel et poivre

Préparation :

Mettre les lentilles dans une casserole contenant 2 litres d'eau et saler généreusement.

Mettre l'oignon pelé et entier, le thym, le laurier et la carotte coupée en rondelles au début de la cuisson.

Dès les premiers signes d'ébullition, compter 30 minutes de cuisson. Avec un couvercle, vider le surplus d'eau de cuisson mais ne pas "sécher" complètement les lentilles. Oter le thym et le laurier. Sortir l'oignon et le couper en lamelles (il doit se couper presque seul) et l'incorporer aux lentilles. Saupoudrer le plat avec le cumin, le paprika et le piment de Cayenne. Ajouter le Chorizo en tranches.

Saler, poivrer et mélanger délicatement pour ne pas écraser les lentilles.

Laisser mijoter 10 minutes à feu doux et servir.

SALADE DE LENTILLES BLONDES

Ingrédients :

- 225 g de lentilles blondes
- 2 tomates
- 1 carotte
- 2 tranches de talon de jambon
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- 1 pointe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote
- 5 branches de persil plat
- 1 feuille de laurier
- Sel, poivre du moulin

Préparation :

Dans une casserole, versez les lentilles, ajoutez la feuille de laurier, couvrez d'eau et portez à ébullition.

Laissez cuire 25 à 30 minutes. Salez durant les dernières minutes de la cuisson. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un saladier. Laissez refroidir. Coupez les tranches de jambon ainsi que les tomates en dés.

Épluchez la carotte et coupez-la en rondelles fines. Ajoutez le jambon et les légumes aux lentilles. Pelez et hachez une échalote et ajoutez-la à la préparation. Lavez et ciselez les feuilles de persil. Dans un bol, mélangez ensemble les huiles, le vinaigre balsamique et la moutarde. Salez, poivrez. Versez la vinaigrette sur la préparation. Ajoutez le persil plat ciselé. Servez bien frais.



LENTILLES VERTES

LENTILLES VERTES A LA TOMATE ET AUX EPICES

Ingrédients (4 personnes) :

- 250 g de lentilles vertes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de curry
- 1 boîte de pulpe de tomate (400 g)
- 1 litre de bouillon de volaille ou de bouillon de légumes
- huile d'olive

Préparation :

Éplucher et émincer l'ail et l'oignon.

Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et ajouter le curcuma et le curry. Lorsque l'huile est chaude, ajouter l'oignon et l'ail.

Ajouter ensuite les lentilles vertes et la pulpe de tomate.

Puis, petit à petit, ajouter le bouillon et laisser mijoter à feu doux le temps que les lentilles cuisent et que tout le bouillon soit absorbé (environ 1h).

SAUTE DE PORC AUX LENTILLES VERTES DU PUY ET LARDONS FUMES

Ingrédients (4 personnes):

- 1 kg de sauté de porc coupé en gros cubes
- 200 gr de lentilles vertes du puy
- 2 oignons
- 6 carottes
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillère à café de thym
- 1 grande boîte de tomates concassées
- 250gr de lardons fumés
- 1 bouquet garni
- 1 boîte de champignons entiers
- 2 cuillère à soupe d'huile
- sel, poivre

Préparation:

Laver et couper les carottes en rondelles (1cm).

Couper les oignons en petits morceaux et les faire suer et blondir dans une cocotte avec l'huile chaude, puis ajouter les lardons, mélanger et les laisser roussir 5 mn rajouter la viande et la faire colorer. Ensuite, ajouter la boîte de tomate avec le jus, les champignons, le thym, l'ail coupé en petits morceaux, un peu de sel, le poivre, et un verre d'eau. Porter à ébullition puis couvrir la cocotte, baisser le feu et laisser mijoter une heure et demie, en surveillant qu'il y ait toujours un peu de jus (s'il en manque rajouter un peu d'eau).

Pendant ce temps, cuire les lentilles et une demie heure avant la fin de la cuisson de la viande, ajouter les lentilles, mélanger et laisser mijoter jusqu'à la fin de la cuisson. Bon Appétit !



HARICOTS BLANCS

CASSOULET D'ANTAN

Ingrédients (10 personnes) :

- 500 g de poitrine demi-sel
- 1 kg de petit salé
- 10 tranches de saucisson à l'ail fumé
- 600 à 800 g de saucisses de Toulouse ou à défaut de saucisses au couteau
- 1 kg de haricots lingot blancs secs
- 1 pot de graisse de canard ou d'oie
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 branche de thym
- 2 feuilles de laurier
- sel, poivre

Préparation :

La veille : Mettre à tremper dans un saladier les haricots recouverts d'eau froide pendant 12 heures. Préparer le petit salé en le dessalant pendant 30 min à la cocotte-minute, puis changer l'eau et recommencer encore 30 min. Laisser refroidir et réserver au frais jusqu'au lendemain.

Le jour J : Egoutter les haricots et les mettre dans un grand faitout en y ajoutant la poitrine coupée en 10 morceaux, 1 oignon pelé et coupé en 4, le laurier et le thym, couvrir d'eau, poivrer, saler (pas trop). A ébullition écumer, couvrir et laisser cuire à petits frémissements pendant 1 heure. Faire chauffer 2 c à soupe de graisse de canard ou d'oie, y faire colorer 1 oignon et les gousses d'ail pelées et hachées. Egoutter et mettre de côté. Remettre 2 c à soupe de graisse dans la poêle et y faire dorer les saucisses et les tranches de saucisson à l'ail pendant 15 min en retournant de temps en temps, puis réserver dans un plat. Ajouter 2 c à soupe de graisse et y faire revenir le petit salé pendant 5 min. Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5). Egoutter les haricots en conservant le jus de cuisson. Graisser largement avec de la graisse d'oie ou de canard un grand plat à feu en terre, y disposer le petit salé, le saucisson à l'ail et les saucisses. Par-dessus, mettre les haricots avec la poitrine, déposer 3 petites c à soupe de graisse d'oie ou de canard. Dans un saladier, mettre 4 louches de jus de cuisson des haricots avec l'ail, l'oignon et le concentré de tomate. Poivrer et verser bien partout sur la préparation haricots/viandes. Enfourner, laisser mijoter pendant 1 à 2 h en goutant un haricot. Servir très chaud.

HARICOTS BLANCS A LA SAUCE TOMATE

Ingrédients (4 personnes) :

- 500 g de haricots blancs secs type lingots
- 1 boîte de tomates concassées
- 2 gousses d'ail
- 2 c à soupe de laurier
- 1 c à café de thym
- sel, poivre

Préparation :

La veille, mettre à tremper les haricots blancs dans une casserole remplie d'eau. Mettre les haricots "trempés" dans un faitout, recouvrir d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire 45 à 50 minutes à petit feu. Les haricots doivent être bien tendres. Pendant ce temps, dans une sauteuse antiadhésive, verser les tomates concassées et leur jus, ajouter l'ail écrasé, le thym, le laurier, sel et poivre. Laisser réduire et mijoter la sauce 15 minutes. Une fois les haricots cuits, les égoutter. Ensuite, les incorporer à la sauce tomate. Bien mélanger le tout. Servir de suite chaud accompagné de côtes de porc, de saucisses ou d'un morceau de foie.



HARICOTS MOGETTES

CUISSES DE POULET AUX MOGETTES

Ingrédients (3 personnes) :

- 3 cuisses de poulet
- 800 g de mogettes sèches
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 petit bouquet garni
- huile d'olive/beurre

Préparation :

Faire cuire les mogettes dans de l'eau salée environ 1 h 30. Pendant ce temps, faire dorer les cuisses de poulet dans du beurre. Hacher l'oignon et le mettre à revenir dans l'huile d'olive dans une sauteuse. Couper les tomates en petits dés. Mettre les cuisses de poulet dans la sauteuse avec les oignons et les tomates. Laisser réduire 5 mn. Ajouter les mogettes et le bouquet garni. Laisser mijoter à feu doux 30 mn environ.

LA FOUÉE AUX MOGETTES

Ingrédients (4 personnes) :

- | | |
|--------------------------------------|---|
| La pâte : | Les mogettes : |
| - 500 g de farine T65 | - 600 g de mogettes |
| - 3 c à café de levain en poudre | - 12 tranches de poitrine de porc fumée |
| - 1 c à soupe de sel | - 2 c à soupe d'ail frais |
| - 25 cl d'eau à température ambiante | - 1 cube bouillon de poule |

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients, former une belle boule souple et laisser reposer 2 heures dans un saladier sous un torchon. Pour une belle levée, prenez soin d'éviter les courants d'air et placer le saladier dans un petit coin chaud ...Une fois la levée effectuée, séparer la boule en 12 pâtons égaux. Faire chauffer votre four au maximum, (pour recréer l'esprit du four à bois, poser un plat en terre à l'envers et déposer les pâtons dessus pour la cuisson). Étaler chaque pâton avec le dos de la main, il faut les abaisser à une épaisseur d'un demi centimètre environ. Poser une fouée à la fois sur le plat dans le four, surveiller et en 4-5 minutes, les fouées sont cuites ! La fouée se gonfle, il ne faut pas vraiment la laisser colorer, sinon vous allez vous retrouver avec une pâte toute dure et quasi imangeable ...Elles doivent rester bien blanches !

Dans une casserole, mettre les mogettes, l'ail écrasé et la poitrine coupée en lamelles. Verser de l'eau pour recouvrir le tout + un bon centimètre. Couvrir et laisser mijoter à feu doux longtemps (environ 1h30). Il faut que le jus soit quasiment évaporé. Il ne reste plus qu'à préparer le petit pot de rillettes pour aller avec et mettre la table ! Pour la dégustation, il faut fendre la fouée et la garnir de rillettes et de mogettes, puis dévorer le tout à belles dents !



HARICOTS SOISSONS

PUREE DE HARICOTS SOISSONS

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de haricots Soissons secs
- 1 oignon + clou de girofle
- 40 g de beurre
- 25 cl de lait chaud
- sel, poivre
- une pincée de muscade

Préparation :

La veille, faire tremper pendant la nuit les haricots dans un saladier rempli d'eau froide.

Le lendemain, remplir une casserole d'eau salée et y mettre les haricots ainsi que l'oignon piqué. Faire bouillir pendant 30 à 40 min.

Quand les haricots sont cuits et après les avoir égouttés, les réduire en purée, puis y ajouter le beurre et le lait. Saler, poivrer, ajouter la muscade.

Mélanger et servir.

SALADE DE HARICOTS SOISSONS ET COUTEAUX

Ingrédients (4 personnes) :

- 400 g de haricot Soissons secs
- 1 tomate de saison
- 1 petit oignon nouveau
- quelques feuilles de persil plat et céleri
- 2 c à soupe d'huile d'olives
- 1 c à soupe de vinaigre de vin rouge
- piment d'Espelette en poudre
- sel de mer
- 8 gros couteaux
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 échalote

Préparation :

Faire tremper les haricots Soissons pendant 1 nuit.

Le lendemain, après une longue cuisson à petit frémissement pendant presque 3 heures, mélanger les haricots tièdes sans trop de jus avec un peu de vrai chair de tomate crue, du persil et du céleri, un oignon nouveau, un trait de vinaigre de vin, une belle lichette d'huile, un peu de piment d'Espelette et le jus de cuisson des couteaux réduit au 3/4.

Pour les couteaux : les rincer dans de l'eau bien froide, mis à plat dans une cocotte en fonte...une petite lichette d'un beau vin blanc sec et un peu d'échalote hachée menu...Le feu à fond dessous, 30 secondes de frémissement pour ne pas rendre caoutchouteux les couteaux ! Sortir la chair et retirer la partie brune non comestible. En fait, garder le blanc que l'on va couper en jolie sifflet et disposer sur l'assiette en les parsemant de piment. Vous pouvez remplacer les couteaux par des coques, des moules ou des palourdes...



HARICOTS GROS PLATS

HARICOTS GROS PLATS A LA TOMATE ET AU CANARD

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 300 g de haricots gros plats
- 4 filets de canard
- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 3 pincées de cumin
- 4 pincées de gingembre en poudre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- 1/4 l d'eau

Préparation :

Faire tremper les haricots toute une nuit.

Dans une cocotte-minute, râper les tomates. Ajouter le persil haché, les gousses d'ail hachés, le cumin, le gingembre, sel, poivre et huile d'olive. Mélanger et laisser mijoter 2 minutes puis ajouter les haricots gros plats que vous avez rincés et égouttés ainsi que les 1/4 l d'eau. Fermer la cocotte-minute et laisser cuire 35 minutes.

Après cuisson, ouvrir la cocotte-minute et faire réduire la sauce si besoin sur feu doux. Entre temps, saler et poivrer les filets de canard puis les faire dorer dans une poêle avec une noisette de beurre. Couper les filets de canard en aiguillettes puis les laisser au chaud. Dresser les plats en disposant les haricots à la tomate au milieu de l'assiette puis mettre quelques aiguillettes tout autour. Et pour la touche finale, mettre quelques feuilles de persil. Servir chaud et régalez-vous.

SALADE TOSCANE DE HARICOTS GROS PLATS AU THON

Ingrédients (4 personnes) :

- 500 g de gros haricots blancs secs
- 200 g de thon à l'huile ou au naturel
- 1 petit oignon
- sel et poivre du moulin
- 2 c. à soupe de persil (plat), 1 citron
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 tomates fermes

Préparation :

Faire tremper les haricots gros plats pendant 1 nuit. Le lendemain, les faire cuire à la cocotte pendant 35 min puis les égoutter. Ensuite, éplucher et émincer l'oignon et le mélanger aux haricots. Laver les tomates, les couper en deux, retirer la chair et la découper en fines lanières. Mélanger avec les haricots et l'oignon. Ajouter le thon grossièrement émietté. Hacher le persil et l'ajouter à la salade. Préparer une vinaigrette à base d'huile d'olive, de jus de citron, de sel et de poivre. Verser la vinaigrette sur la salade et servir dans des petits plats.



COCOS BLANCS

CHORBA (SOUPE DE HARICOTS COCOS BLANCS)

Ingrédients (4 personnes) :

- 1 kg de collier d'agneau
- 1 grosse courgette
- 1 grosse pomme de terre
- 300 g d'haricots verts et ou de haricots plats
- 250 g de petits pois frais (gros)
- 1 gros oignon
- 250g d'haricots cocos blancs secs
- 1 boîte de tomate entière
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 bouquet de menthe fraîche
- sel et poivre
- huile d'olive

Préparation :

Faire tremper la veille pendant une nuit, les haricots cocos blancs. Couper tous les légumes en petit dés (la courgette, la pomme de terre, les haricots verts (en bâtonnets) et l'oignon). Ecosser les petits pois. Dans un couscoussier, faire revenir dans l'huile d'olive la viande coupée en morceaux d'environ 4 cm et l'oignon coupé en petit morceaux. Après que cela ait bien doré, saler, poivrer et ajouter les épices (ne pas laisser trop sur le feu car les épices peuvent brûler et donner un mauvais goût). Rajouter les légumes et mouiller d'un litre d'eau, mettre le dessus du couscoussier (la passoire) et mettre dans celle-ci la boîte de tomates entières. Laisser cuire à feu doux une bonne heure; à moitié temps, rajouter les herbes fraîches ciselées et la tomate. A la fin de cuisson, il est possible de rajouter des petites pâtes.

SAUTE DE PORC EN COCOTTE

Ingrédients (4 personnes) :

- 1 kg de sauté de porc
- 4 belles pommes de terre
- 500 g de cocos blancs secs
- 1 cuillère à café de fond de veau
- 1 oignon
- 250 g de lardons fumés
- sel, poivre
- persil
- huile d'olive et beurre

Préparation :

Éplucher les pommes de terre et les couper grossièrement en carrés. Dans une cocotte, mettre 2 c à soupe d'huile d'olive et un peu de beurre. Faire revenir le sauté de porc, poivrer et saler (pas trop). Rajouter les oignons et laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que les oignons soient fondant. Pendant ce temps, faire cuire les lardons à part dans une poêle. Une fois les oignons cuits, rajouter les lardons, les pommes de terre. Couvrir le tout avec de l'eau (à la limite du haut des pommes de terre) et laisser cuire à feu doux pendant 1h. 10 min avant la fin, mettre le fond de veau. Au moment de servir, rajouter les haricots dans la cocotte et les faire réchauffer avec la viande et les pommes de terre et un peu de persil. Voilà c'est prêt ! Bon appétit !
Petite astuce : si la sauce vous paraît trop liquide, vous pouvez mettre un peu de farine pour plus d'onctuosité.



COCOS ROSES

COCOS ROSES A LA TURQUE EN HUILE D'OLIVE

Ingrédients :

- 1 kg de haricots cocos roses
- 1 belle tomate ou deux plus petites
- 1 oignon
- 1 petite pomme de terre
- 2 petites carottes ou une grosse
- 4 gousses d'ail
- 5 c à soupe d'huile d'olive
- sel
- 1 morceau de sucre
- 4 verres d'eau
- du persil

Préparation :

Faire tremper les cocos pendant 12h. Puis, les faire bouillir pendant environ 1 h. Pendant ce temps, préparer vos légumes : hacher les oignons, couper la tomate en petits dés, éplucher carottes et pomme de terre et couper en petits cubes et préparer vos gousses d'ail. Lorsque tout est prêt, égoutter vos haricots cocos et dans une casserole faire revenir l'oignon, ajouter pomme de terre et carottes. Verser alors la tomate, remuer et laisser cuire environ 5 min. Ensuite, ajouter les cocos et les gousses d'ail. Verser vos 4 verres d'eau et le morceau de sucre. Laisser cuire 15 min et ajouter seulement le sel. Remettre à cuire encore 15 min. Laisser refroidir. Au moment du service, décorer de persil ciselé. Régal assuré. (On peut aussi faire sans pomme de terre).

CASSOULET DE COCOS ROSES

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 gros oignons
- 4 gousses d'ail
- 4 carottes
- 300 g de haricots cocos roses secs
- 1 kg de tomates fraîches
- 1 litre et 1/2 de bouillon de volaille
- sel, poivre, thym, laurier, sauge
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- 4 jambonneaux cuits (frais ou surgelé)

Préparation :

Tremper les cocos pendant 12h. Faire suer l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter les carottes coupées en gros tronçons et les haricots égouttés et rincés ; Saler, poivrer et ajouter les herbes et les tomates en quartiers. Mouiller avec le bouillon et laisser mijoter pendant 1H30. Rectifier l'assaisonnement, ajouter les jambonneaux et réchauffer le tout. Saupoudrer de persil ou de ciboulette hachée. Servir avec des pommes de terre vapeur.



HARICOTS CORNILLES

SALADE DE HARICOTS CORNILLES

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g d'haricots cornilles
- 1 boîte de thon au naturel
- 4 œufs durs
- 2 oignons moyens ou 1 gros
- 5 à 10 cl huile d'olive
- 2 cl vinaigre de cidre
- sel et poivre
- 10 branches de persil

Préparation :

Faites tremper les haricots cornilles environ 12 heures de manière à ce que ceux-ci doublent de volume. Laver les haricots et les mettre dans une cocotte-minute. Remplir la cocotte à moitié d'eau salée avec un filet d'huile (tournesol, olive...) et laisser cuire environ 25 mn à partir du chuchotement de la cocotte. Pendant ce temps, faire cuire les œufs puis les mettre de côté pour qu'ils refroidissent. Une fois cuits, égoutter les haricots, les mettre dans un saladier. Ajouter alors le thon (égoutté), les œufs coupés en rondelles, le persil et les oignons émincés. Mélanger le tout. Assaisonner avec de l'huile d'olive et le vinaigre. Saler, poivrer et remuer de nouveau, c'est prêt à déguster !

Astuce : si vous n'avez pas le temps de faire tremper vos haricots, lavez-les, mettez-les dans la cocotte et dès qu'elle chuchote éteignez le feu. Attendez 1/2 h (sans ouvrir) puis rallumez et faites cuire le temps indiqué. S'applique également pour tous les autres légumes secs ayant besoin de trempage.

BEIGNETS « GAOU » AUX HARICOTS SECS CORNILLE

Ingrédients (4 personnes) :

- 300 g d'haricots secs cornille
- 1 gros oignon épluché, lavé et coupé en morceaux
- 2 gousses d'ail épluchés, lavées et dégermées
- 5 cl d'eau
- 1 piment frais rouge (facultatif) lavé et épépiné ou plus selon votre convenance
- sel, poivre noir en grains du moulin et un cube culinaire
- huile de friture

Préparation :

Couvrir généreusement d'eau les haricots dans un saladier et les laisser faire tremper toute une nuit à couvert. Le lendemain, les égoutter et les rincer. Les couvrir à nouveau d'eau et y plonger les deux mains pour les brasser dans la paume des mains afin d'en retirer les pellicules qui les rendent indigestes. Ce processus est à faire plusieurs fois pour avoir une belle pâte. Les recouvrir encore généreusement d'eau pour que les pellicules remontent à la surface ; les jeter. Procédé à répéter. Dans le fond d'un blinder mettre les haricots avec l'oignon, le piment, le sel, le cube et l'eau. Mixer les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et épaisse sans grumeaux. Renverser la pâte dans le saladier ; la mélanger et rectifier si nécessaire l'assaisonnement. Chauffer l'huile de friture et y laisser tomber dans ce bain de petites boules faites à la main ou à la cuillère. Les laisser cuire sous surveillance pendant 5 min jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur doré. Les gaou sont à déguster tièdes servis avec une sauce tomate ou simplement une purée de piment.



HARICOTS ROUGES

CHILI CON CARNE

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 500 g de haricots rouges secs
- 750 g de viande hachée
- 100 g de chorizo à cuire
- 2 poivrons rouges
- 800 g de tomates pelées
- 4 cuillères à café de concentré de tomates
- 3 petits piments rouges
- 5 gousses d'ail
- 500 g d'oignons
- poivre de Cayenne, coriandre en poudre, cumin
- décoration : coriandre fraîche et 1 petit morceau de cheddar (facultatif)

Préparation :

Mettre les haricots secs à tremper dans l'eau la veille.

Faire cuire les haricots 1 heure à l'eau bouillante salée, rincer et égoutter.

Mixer l'ail avec les piments puis les faire revenir dans l'huile d'olive à feu moyen.

Ajouter plus ou moins d'épices (coriandre, cumin, poivre de Cayenne), mélanger puis ajouter les oignons émincés. Lorsque les oignons sont translucides, incorporer la viande hachée, les poivrons en dés et laisser cuire 10-12 minutes. Incorporer les tomates pelées, le concentré de tomates, mélanger et poursuivre la cuisson pendant 45 minutes. Ajouter le chorizo et poursuivre la cuisson de 30 minutes. Servir dans des assiettes creuses, parsemer de copeaux de cheddar et de coriandre fraîche.

SALADE MEXICAINE

Ingrédients (6 personnes) :

- 250 g de haricots rouges secs
- 1 boîte moyenne de maïs
- 4 tomates
- 1 pot de sauce mexicaine
- 100 g de gruyère
- 1 concombre
- 1/2 chorizo

Préparation :

Faire tremper les haricots rouges 1 nuit.

Le lendemain, faire cuire les haricots 1 heure à l'eau bouillante salée, rincer, égoutter et mettre dans un bol. Egoutter le maïs puis le verser dans un bol. Ensuite, laver le concombre et les tomates puis, peler, découper et disposer dans 2 bols différents. Mettre 100 g de gruyère dans un petit bol. Composer votre salade dans votre assiette, assaisonner avec la sauce mexicaine.



FLAGEOLETS VERTS

GIGOT D'AGNEAU AUX FLAGEOLETS VERTS

Ingrédients (4 personnes) :

- 1 gigot d'agneau, d'environ 1.5 kg
- 400 g de flageolets verts secs
- 30 g de beurre
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile
- sel, poivre

Préparation :

Porter une casserole d'eau à ébullition puis la retirer du feu. Rincer les flageolets et les laisser tremper une bonne heure dans l'eau chaude. Recouvrir et réserver. Au bout de ce temps, égoutter les flageolets et les recouvrir d'eau froide. Ajouter l'oignon finement épluché ainsi que le bouquet garni. Porter le tout à ébullition pendant 1h. Ajouter une pincée de sel. Préchauffer le four à 220°C, écraser la gousse d'ail. Inciser le gigot à plusieurs endroits et y déposer un peu d'ail. Badigeonner à l'aide d'un pinceau de l'huile sur tout le gigot. Poivrer et saler. Le déposer sur un lèche frite avec un fond d'eau. Laisser cuire au environ 30 min. Au bout de 15 min le retourner et l'arroser à intervalles réguliers le jus de cuisson. Servir le gigot en tranches sur lit de flageolets (préalablement égouttés), napper de sauce et ajouter des noix de beurre.

SALADE DE FLAGEOLETS

Ingrédients (6 personnes) :

Salade :

- 400 g de flageolets verts
- 100 g de poivron rouge en brunoise (petits dés)
- 100 g concombre en dés
- 60 g de persil frais haché
- 60 g d'oignon vert

Vinaigrette :

- 1 c. à table moutarde de Dijon
- 1 c. à table vinaigre de vin rouge
- 2 c. à table d'huile d'olive
- au goût sel et poivre moulu

Préparation :

Faire tremper pendant une nuit les flageolets verts secs.

Le lendemain, déposer les flageolets et les légumes dans un bol.

Préparer la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre, l'huile et les condiments. Verser dans la salade et bien mélanger.

Pour une touche de fantaisie, on peut ajouter des cœurs d'artichauts en boîte à cette salade.

Cette salade se conserve plusieurs jours au réfrigérateur une fois la vinaigrette ajoutée.



POIS CHICHES

POIS CHICHES AU CUMIN ET AUX LARDONS

Ingrédients (4 personnes) :

NB : 1 verre = 1 personne = 60g

- 4 verres de pois chiches secs
- 100 g de lardons fumés
- 1 oignon
- sel et poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de graines de cumin
- persil

Préparation :

Faire tremper pendant une nuit les pois chiches, puis les cuire 2 heures à la casserole sur feu doux dans 3 fois leur volume d'eau froide. Eplucher l'oignon et l'émincer. Faire chauffer l'huile dans une cocotte, ajouter l'oignon et les lardons. Faire revenir pendant 10 min à feu doux en remuant. Ajouter les pois chiches quand l'oignon est doré. Mouiller avec 1/2 verre d'eau, ajouter le cumin et laisser mijoter 10 à 15 min.

Servir chaud ou froid, saupoudré de persil.

HOUMOUS (PUREE DE POIS CHICHES)

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 120 minutes

Ingrédients (6 personnes) :

- 500 g de pois chiches secs
- 3 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 2 citrons
- huile d'olive très fruitée ou huile de sésame
- paprika
- piment fort en poudre
- olives noires

Préparation :

La veille, mettre à tremper les pois chiches dans de l'eau froide. Les mettre dans 2 l d'eau froide avec le laurier et 1 gousse d'ail, porter à ébullition et laisser cuire 1 h 30 à 2 h. Saler et poivrer à mi-cuisson.

Egoutter les pois chiches, conserver l'eau de cuisson. Mixer les pois chiches en purée, remettre dans une casserole et chauffer à feu doux. Incorporer 10 cl d'huile tiède en fouettant, allonger un peu de jus de cuisson et du jus de citron. Piler l'ail au mortier avec 2 cuillerées d'huile, rajouter cela dans la casserole hors du feu, saupoudrer 1 pincée de piment. Servir saupoudré de paprika, garni d'olives noires et accompagné de quartiers de citrons. Sans oublier le pain grillé ou le pain libanais !



POIS CASSES

SOUFFLE DE POIS CASSES

Ingrédients (4 personnes) :

- 200 g de pois cassés
- 4 œufs
- 30 g de beurre
- 1/4 de litre de lait
- 1 c. à soupe de farine
- Sel, poivre

Préparation :

Mettez les pois cassés dans un autocuiseur avec 2 volumes d'eau salée et laissez cuire pendant 30 minutes à partir du sifflement de la soupape. Égouttez-les et écrasez-les en purée.

Préchauffez le four à thermostat 6 (180 °C).

Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux. Rajoutez la farine et remuez jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Versez le lait, salez et poivrez. Mélangez jusqu'à épaississement. Hors du feu ajoutez la purée de pois et les jaunes d'œuf. Mélangez puis incorporez les blancs battus en neige.

Enfournez pendant une vingtaine de minutes. Servir aussitôt car le soufflet n'attend pas !

POIS CASSES EN PUREE

Ingrédients (4 personnes) :

- 250 g de pois cassés
- 1 carotte
- 1 oignon
- 2 ou 3 feuilles de laitue
- 50 g de lard fumé ou non
- 30 g de beurre
- 1 bouquet garni
- 1 morceau de sucre
- sel, poivre

Préparation :

Cuire les pois cassés dans l'eau à l'autocuiseur 10 min. Egoutter les pois cassés, les rincer à l'eau froide.

Découper le lard en lardons, les faire dorer dans la cocotte avec la moitié du beurre.

Rajouter la carotte et l'oignon émincé, les feuilles de laitue, le bouquet garni, le sucre, sel, poivre.

Ajouter les pois cassés et verser de l'eau bouillante à hauteur.

Mettre sur le feu, fermer la cocotte et laisser cuire 20 min à partir de la mise en rotation de la soupape, à feu doux. Egoutter les pois cassés, les écraser en purée, la détendre avec le beurre restant et un peu d'eau de cuisson et servir.



FEVETTES CASSEES

HARIRA (SOUPE DE FEVETTES CASSEES)

Ingrédients (pour 3 litres) :

- 250g de févettes cassées sèches
- 250g de pois chiches secs
- 250g de pois cassés secs
- 250g de lentilles vertes sèches
- 2 petits oignons
- 2 branches de céleri
- 4 sachets de colorant alimentaire (safran)
- 2 cuillères à café de coriandre en poudre
- persil frais
- 2 cuillères à café d'épices à tajine
- 2 cuillères à café de sel
- 8 cuillères à soupe d'huile
- bœuf ou mouton (quantité selon les goûts)
- tomates pelées en conserve
- concentré de tomates
- farine
- coriandre fraîche

Préparation :

Faire tremper les févettes, les pois cassés, les lentilles et les pois chiches pendant 6 h minimum dans de l'eau puis bien les rincer. Dans une cocotte, faire revenir les oignons (hachés) dans un peu d'huile, avec le céleri coupé en petits dés et les épices (coriandre en poudre, épices tajine, sel et poivre). Les faire légèrement dorés, puis rajouter la viande ; laisser mijoter pendant au moins 10 min. Pendant ce temps, faire bouillir 2 litres d'eau, la verser dans la cocotte et rajouter les légumes. Fermer la cocotte et cuire 30 min à partir du sifflement. Séparer la viande de la soupe, puis passer cette dernière au moulin à légumes (si nécessaire, rajouter un peu d'eau pour passer la fin des légumes). Jeter les peaux restantes, et remettre la viande dans la soupe. Enfin, prendre le nombre de bols qu'il faut (1 bol par personne), puis la verser dans une casserole sur feu moyen. Y rajouter une louche de jus de tomates pelées (pour se faire, les passer au moulin à légumes) et 1 cuillère à café de concentré de tomates (pour 2 bols); mélanger. Dans un bol, mélanger la farine et l'eau jusqu'à obtention d'une sorte de velouté (pas trop liquide, ni trop épais). Verser la farine dans la soupe tout en remuant avec une cuillère en bois. Quand la soupe a épaissi, y mettre la coriandre et le persil haché.

PUREE DE FEVETTES

Ingrédients (6 personnes) :

- 500 g de févettes sèches
- 1 oignon coupé en tranches fines
- 2 oignons coupés en petits dés
- $\frac{1}{2}$ verre d'huile d'olives
- 5 c à soupe de câpres
- 1 c à soupe de jus de citron
- quelques petites tomates pour la décoration
- sel, poivre

Bien laver les févettes, et les mettre dans une casserole remplie d'eau (4 fois leur volume) pendant 3h. Dans un second temps, enlever la mousse qui apparaîtra sur la surface de l'eau. Puis laisser cuire à feu doux pendant 1h, jusqu'à l'obtention d'une purée. Saler et poivrer légèrement. Ajouter quelques câpres, les 2 oignons coupés en petit dés et mélanger le tout. Verser l'huile sur la purée puis décorer avec l'oignon coupé en fines tranches, le reste de câpre, le jus de citron et les tomates.



FEVES

FEVES AU LARD FACON TRADITIONNELLE

Ingrédients (4 personnes) :

- 250 g de fèves
- 400 de lard salé entrelardé
- moutarde, sel et poivre au goût
- 80 g de mélasse noire de bonne qualité (facultatif)
- 1 oignon blanc coupé en 4 morceaux
- de l'eau chaude en quantité
- bicarbonate de soude

Préparation :

La veille, faire tremper dans de l'eau froide les fèves sèches toute la nuit. Le lendemain, garder l'eau de trempage des fèves et faire bouillir le tout une bonne 1/2 heure en écumant le tout. Jeter l'eau et bien rincer à l'eau froide puis égoutter. Mettre dans un plat très épais ou une cocotte allant au four, avec un petit morceau de corps gras au fond. Mélanger une cuillère à café de moutarde, de l'eau chaude et la mélasse (si vous en avez), afin de faire au moins une tasse de liquide. On alterne dans la cocotte un rang de fèves, un rang de petits cubes de lard salé, sel-poivre, jusqu'à terminer par le reste de fèves et de cubes de lard, les oignons, le sel et le poivre. Verser la tasse de liquide (mélange moutarde et eau) sur le dessus, puis recouvrir d'eau chaude jusqu'à voir l'eau sur le dessus des fèves. Couvrir et mettre au four à 180°C pendant 1/2 heure et diminuer la chaleur du four pour l'abaisser à 100°C, puis laisser cuire 3 à 4 heures et plus.

SALADE MAROCAINE DE FEVES SECHES

Ingrédients :

- 300 g de fèves séchées
- 1 oignon
- brins de coriandre
- huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- sel, 1/4 c à café de poivre
- 1 c à café de cumin en poudre
- 1/4 c à café de paprika.

Préparation :

Faire tremper les fèves séchées la veille dans un grand volume d'eau. Le lendemain, faire cuire les fèves 25 min sous pression dans une cocotte-minute (avec son double volume en eau légèrement salée). Égoutter. Faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive, ajouter l'ail écrasé et les épices. Y ajouter les fèves et mélanger soigneusement. Faire revenir (sans ajouter d'eau) puis retirer du feu et ajouter les feuilles de coriandre coupée. Déguster chaud ou tièdes en entrée ou comme accompagnement de tout plat à base de viandes, volaille ou poissons. Il est possible de varier les plaisirs en ajoutant à cette salade : des rondelles de concombre, des tomates, du citron confit, des radis ...



MAIS POP-CORN

POP-CORN AU CACAO

Ingrédients (6 personnes) :

- 3 cuillères à soupe de maïs à pop-corn
- 150 g de sucre
- 2 cuillères à soupe de miel
- 5 cuillères à soupe d'eau
- 3 cuillères à soupe de cacao en poudre
- 50 g de beurre

Préparation :

Dans une casserole, verser l'huile et le maïs, couvrir et placer sur le feu très vif. Secouer la casserole de temps en temps. Quand les éclatements sont terminés, enlever la casserole du feu et mettre le pop-corn à refroidir dans une passoire. Dans une petite casserole, mélanger le sucre avec le miel et l'eau. Placer le tout sur feu doux et remuer jusqu'à obtention d'une pâte crémeuse. Oter du feu. Incorporer le beurre et le cacao en poudre, verser ce liquide sur le pop-corn. Régalez-vous !

POP-CORN AU FROMAGE (POUR L'APERO)

Ingrédients (5 personnes) :

- 250 g de maïs pop-corn
- emmental râpé

Préparation :

Dans une casserole, verser l'huile et le maïs, couvrir et placer sur le feu très vif. Secouer la casserole de temps en temps. Quand les éclatements sont terminés, enlever la casserole du feu et mettre le pop-corn à refroidir. Puis, les étaler sur une plaque de cuisson en petit tas et ajouter dessus de l'emmental râpé. Fixer le tout avec un petit bâtonnet (cure-dent). Mettre dans le four chaud 5 mn.

POP-CORN CAMELISE

Ingrédients (1 personne):

- 100 gr. de grains de maïs pop-corn
- 4 c à soupe d'eau
- 7 c à soupe de sucre
- de l'huile

Préparation :

Déposer un peu d'huile dans une casserole, puis ajoutez les grains de maïs. Recouvrir la casserole d'un couvercle, et attendre que les pop-corn sautent jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucun bruit provenant de la casserole. Dans une autre casserole, mettre le sucre et l'eau jusqu'à ce que le mélange devienne brun. Ajoutez le mélange au pop-corn hors du feu (dans un saladier) et le tour est joué !!! Bonne dégustation.

AZUKIS

AZUKIS AU GINGEMBRE ET CURCUMA

Ingrédients (4 personnes) :

- 400g de haricots Azukis
- 1 oignons
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre
- 2 rondelles de gingembre
- 1 cuillère a café de curcuma
- 1 branche de thym
- huile d'olive

Préparation :

Mettez à tremper les haricots azukis la veille au soir. Cela rend les haricots plus digestes et raccourci le temps de cuisson.

Le lendemain, égouttez-les (jetez l'eau de cuisson) et faites cuire les haricots dans une grande casserole. Comptez 3 volumes d'eau pour 1 volume de haricots.

Portez à ébullition, ajoutez la branche de thym puis laissez cuire sur feu doux pendant 45 minutes.

La cuisson est terminée lorsque les grains de haricots sont fondants sous la dent.

Environ 10 minutes avant la fin de cuisson des haricots azukis, salez l'eau, pelez et émincer la moitié de l'oignon.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'oignon.

Pelez et écrasez la $\frac{1}{2}$ gousse d'ail et la rondelle de gingembre au dessus de la poêle.

Ajoutez le curcuma et le poivre et mélangez.

Déglacez le fond de la poêle avec un peu d'eau de cuisson des haricots puis versez le tout sur les haricots.

Remuez et laissez se finir la cuisson des haricots.

Servez aussitôt.

Conseils pour réussir la recette :

On sale l'eau de cuisson des légumineuses lorsqu'elles sont al dente, un peu avant la fin de la cuisson. Si l'eau est salée en début de cuisson, les légumineuses ont tendance à durcir.