



Ulrike Lambach
NUTRITIONNISTE

Légumineuses internationales

1) Lentilles

Soupe:

Faire revenir oignons, carottes, lardons, 1 tomate.
Rajouter les lentilles vertes et du bouillon de légumes.
Faire bouillir 15 min et rajouter du persil frais

Salade:

Idem mais en mettant le min d'eau,
et en rajoutant des cornichons
à la préparation égouttée et refroidie

Soupe corail:

Faire revenir un gros oignon et 1 càc d'un bon curry
Rajouter les lentilles corail et du bouillon de légumes
Faire bouillir 10 min et mixer

Dahl (indien):

Faire revenir un oignon rouge, des carottes, du panais, des patates douces
avec une càc d'un bon curry pendant 10 min.
Rajouter les lentilles corail , 1 càc de coriandre en poudre et un minimum de bouillon de légumes,
Faire mijoter encore 10 min.
Décorer avec de la coriandre fraîche



2) Pois--chiches

Couscous (marocain):

Faire revenir oignons rouges, courgettes vertes et jaunes avec 1 càc de Ras--El--Hanout.

Rajouter pois--chiches et un peu de raisins secs

Laisser mijoter (idéalement dans une Tajine) pendant 15 min avec un tout petit peu de bouillon de légumes. Rajouter du Harissa selon goût.

Boulettes type falafel (libanais):

Hacher 75g d'épinards, 2 gousses d'ail, 1 oignon jeune, 1 poignée de coriandre fraiche rajouter le jus d'1 citron et 2càs d'eau et une bonne càs de curcuma, poivre et sel.

Rajouter progressivement de la farine de pois chiches pour obtenir une pâte qui permette de faire des boulettes qu'on fait revenir 7 min dans beaucoup d'huile d'olive. Egoutter sur un papier absorbant.

3) Haricots

à la grecque:

faire revenir un oignon rouge avec des haricots blancs géants (en conserve) .

rajouter du passto de tomate et une ½ càc de cannelle.

Saler et rajouter du piment d'espelette

Zupa de légumes (italien):

Faire revenir 1 oignon rouge et 2 gousses d'ail, ajouter des lentilles du Puy et du bouillon de légumes, 2càc de curry et 1càc de cumin. Laisser cuire 10 min.

Ajouter 2 carottes, 1 patate douce en morceaux.

Laisser cuire 10 min.

Rajouter des tomates cerises coupées en 2 et des haricots rouges (en conserve)
Et laisser cuire encore 10 min.

Servir avec ciboulette ,coriandre fraîche et piment d'espelette.



Ulrike Lambach

NUTRITIONNISTE

Chili (sud-américain):

Faire revenir des oignons, poivrons rouges (et de la viande hachée de qualité p.ex. porc-veau) rajouter des haricots rouges et du passato de tomate. Epicer avec 1 càc de coriandre en poudre, du Harissa ou Piment d'espelette. Saler.

!!! N.B. Attention de toujours bien rincer les légumes en conserve.

Tous ces plats traditionnels EN COMBINAISON AVEC des céréales (pain, pâtes, riz, semoule) apportent tous les acides aminés essentiels et sont donc une excellente source de protéines !