



Le thème du mois de janvier 2021:

Les légumes secs

Comment rendre les légumes secs plus digestes ?

Faire tremper les légumes secs dans 1 litre d'eau additionnée de bicarbonate de sodium. Une fois égouttés et rincés, ils peuvent passer à la cuisson : ajouter une demi-cuillère à café de bicarbonate par litre d'eau.

Lentilles, pois chiches et autres légumes secs seront plus digestes cuiront plus rapidement.

Nos idées de recettes :

👉 Chakchouka aux œufs et aux haricots blancs

Ingrédients pour 4 personnes: 4 échalotes - 4 gousses d'ail - 1 grosse boîte de tomates pelées en conserve - 2 boîtes de haricots blancs au naturel - 400 g épinards - 8 œufs - 100 g de feta - 4 branches de persil frais - 2 cs d'huile d'olive - 1 cube de bouillon de légumes - poivre et sel

Préparation:

Préchauffer le four à 210 degrés. Tailler les échalotes en fines rondelles et émincer l'ail. Egoutter les haricots blancs.

Faire chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faire revenir les échalotes et l'ail et à feu moyen-vif. Ajouter les tomates et les haricots blancs au wok, puis les épinards, éventuellement en plusieurs fois, et laisser réduire en remuant.

Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau par personne et émietter le cube de bouillon au-dessus du wok. Porter à ébullition et, à couvert. Laisser mijoter 3 minutes à feu moyen-doux.

Faites de petits puits dans le mélange de légumes et cassez-y les œufs.

Emiettez la feta par-dessus la Chakchouka, puis salez et poivrez. Couvrez la poêle et laissez cuire les œufs 10 minutes. Lors des 5 dernières minutes, retirez le couvercle et augmentez le feu pour que l'excédent d'eau s'évapore.

Pendant ce temps, ciseler le persil frisé. Servir.

↳ Lentilles tièdes en verrines

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour les verrines : 200 g de lentilles vertes - 4 rondelles de bacon - 1 oignon épluché piqué de 2 clous de girofle - 1 gousse d'ail -1 feuille de laurier -1 carotte - 1 oignon rouge - persil haché.

Pour la vinaigrette : 2 c. à soupe d'huile de colza - 2 c. à soupe de vinaigre -1 pincée de sel - 1 pincée de poivre - 1 c. à café rase de moutarde à l'ancienne.

Préparation :

Eplucher et couper la carotte en dés. Rincer les lentilles. Dans une cocotte, verser les lentilles dans l'eau froide non salée (1 volume de lentilles pour 3 volumes d'eau. Ajouter la garniture aromatique, la gousse d'ail et les dés de carottes .Porter à ébullition puis réduire le feu.

Pour le temps de cuisson, suivre les indications portées sur l'emballage. Egoutter, enlever la garniture aromatique et la gousse d'ail. Eplucher et hacher l'oignon rouge. Laver et ciseler le persil. Griller les rondelles de bacon dans une poêle antiadhésive et les couper en lamelles.

Préparer l'assaisonnement : dans un saladier, mélanger la moutarde et le vinaigre. Saler, poivrer et verser progressivement l'huile. Ajouter l'oignon haché et le persil.

Verser sur les lentilles tièdes et mélanger délicatement.

Remplir les verrines de lentilles et disposer par-dessus les lamelles de bacon.

↳ Pois chiches en salade

Ingrédients pour 4 personnes : 1 boîte de pois chiches (400g) - 1 carotte, 2 oignons - 1 demi-verre de vin blanc sec - 1 pincée de sucre - 3 cuillérées d'huile (d'olive de préférence) - le jus d'un citron - quelques tiges de coriandre fraîche - sel et poivre

Préparation : huilez une poêle au pinceau de cuisine.

Ajoutez les oignons épluchés et hachés, la carotte poêlée et coupée en fines rondelles, 1 pincée de sucre ; laissez étuver 5 minutes sans prendre couleur ; ajoutez le vin blanc, couvrez et faites cuire 15 minutes à frémissement.

Versez la préparation dans un saladier, ajoutez les pois chiches bien égouttés, l'huile restante et le jus de citron.

Rectifiez l'assaisonnement. Laissez refroidir.

Saupoudrez de coriandre fraîche finement ciselée. Mélangez la salade juste avant de passer à table.

