NATALIA RONCARI

Délicieuses LÉGUMINEUSES

LE GUIDE COMPLET POUR COMPRENDRE LEURS BIENFAITS

+ 100 recettes originales

pour l'énergie et le moral

Introduction

Pendant longtemps, j'ai boudé les légumineuses.
Trop lourdes, difficiles à digérer… elles ne faisaient clairement pas partie de mon quotidien.

Et puis, j'ai changé ma façon de les cuisiner.

En explorant différentes méthodes de préparation, en créant des recettes variées — notamment grâce à la cuisson douce à l'Omnicuiseur — et en repensant les associations, j'ai redécouvert ces aliments… jusqu'à en faire une base régulière de mon alimentation.

En quelques semaines seulement, les effets se sont fait sentir : digestion plus confortable, énergie plus stable, meilleure satiété.

Ce livret est né de cette expérience.
Vous y trouverez des recettes gourmandes, originales, préventives et digestes, pour profiter pleinement des véritables bienfaits des légumineuses — loin des idées reçues.

Table des matières

INTRODUCTION.....3

LÉGUMINEUSES, MIRACLE NUTRITIONNEL OU MODE "ÉCOLO" ?.....6

LENTILLES 12

Entrées gourmandes.....15
Salade tiède de lentilles Béluga etchou-fleur rôti, vinaigrette aux herbes.....15
Salade de chou rouge aux lentilles béluga.....16
Salade de lentilles béluga, chou kale, brocoli, menthe 17
Salade de lentilles béluga, brocoli, tomates, persil.... 18
Salade de lentilles corail épicées, aux cranberry et aux noix..... 18
Salade tiède de lentilles au Haddock.....19
Tartare de saumon fumé aux deux « caviars » 20
Tartare de St-Jacques à l'avocat et ses lentilles Béluga 21
Rosace de saumon fumé, lentilles Béluga.....21
Tartinade de lentilles corail aux tomates séchées et épices chaudes.....22
Green houmous de lentilles vertes aux pistaches.....23
Caviar végétal aux lentilles Béluga..... 24
Terrine de lentilles corail aux petits légumes et saumon fumé..... 24
Terrine de lentilles Béluga et petits pois 26

Soupes « multibienfaits »..... 28
Velouté d'asperges blanches aux lentilles corail, pickles d'asperges vertes 28
Soupe de courgettes aux lentilles corail..... 29
Crème "brûle-graisse" : chou-fleur, poireau, huile parfumée..... 29
Crème de lentilles en deux textures.....31
Velouté de lentillons de champagne, mâche et poireaux.....32
Velouté d'endives et lentilles corail aux tomates séchées.....32
Crème d'endives aux lentilles corail et au Monbazillac 33
Velouté de champignons et asperges blanches aux lentilles béluga..... 34
Minestrone de printemps : asperges, petits pois, courgettes, lentilles Béluga 35
Soupe-repas aux légumes verts& lentilles 36

Plats rassasiants 38
Lentilles aux carottes et aux lardons..... 38
Lentilles vertes aux légumes nouveaux et saucisse de Morteau 38
Lentilles à l'espagnole 39
Risotto de lentilles vertes au chou kale, saumon à l'unilatéral.....40
Tomates farcies aux trois viandes, sur le lit des lentilles Béluga 41
Quenelles de poulet ultra fondantes et sans farine, sauce chic au foie gras 41
Focaccia aux lentilles corail, chorizo et tomates séchées..... 42
Cailles aux mandarines et lentilles corail façon risotto 43
Saumonette à la provençale aux lentilles Béluga..... 45
Andouillettes à la moutarde et poêlée de lentilles aux légumes d'hiver..... 45
Dahl de lentilles Béluga aux épices.....46
Petits pains de lentilles aux graines..... 47
Pain-cake de lentilles corail aux tomates séchées et olives noires.....48
Pain de lentilles corail 49

POIS CHICHES..... 50
Pois chiches rôtis aux épices.....51
Tartinade d'aubergines rôties aux pois-chiches et tomates séchées 51
Biscuits apéro aux pois chiche et graines de sésame...51
Tartinade pois chiche et épinards..... 52
Gaspacho de concombre aux pois chiche et brocoli.. 52
Poêlée d'aubergines aux pois chiches 53
Poêlée de blettes aux pois chiches, tomates, poivrons et anchois marinés..... 54
Poêlée estivale aux pois chiches et aux lardons..... 55
Mousse au chocolat à l'eau des pois chiches..... 56
Fondant au chocolat et aux indétectables pois chiches 56

HARICOTS SECS 58

Entrées « multibienfaits »..... 60
Minestrone d'hiver : soupe-repas.....60
Minestrone d'été 62
Soupe printanière « Microbiote au TOP » 62
Minestrone de la mer aux haricots blancs.....64
Soupe périgourdine aux haricots blancs et croutons de pain complet.....65
Soupe minceur spéciale 50+.....66
Salade de haricots rouges au chorizo 67
Salade mexicaine.....67
Salade de butternut épicé, poivrons et haricots noirs 67
Houmous anti-âge 68
Houmous épicé.....68

Plats rassasiants 69
Chili con carne 69
Chili con cabillaud 70
Courge farcie à la mexicaine 71
Mini potimarrons farcis, haricots noirs et chorizo 72
Mijoté de légumes d'été aux haricots noirs 73

Desserts insolites 73
Brownies aux haricots azuki 73
Muffins aux haricots rouges, cœur framboise 74

POIS CASSÉS 76
Houmous aux deux pois 78
Tartinade de pois cassés au haddock 79
Soupe paysanne aux pois cassés et jambon fumé 79
Dahl de pois cassés au lait de coco 80
Parmentier de pois cassés au Haddock fumé 81
Parmentier de canard aux pois cassés 83
Purée de pois cassés au bruccio & coppa 83

EDAMAME (FÈVES VERTES) 85
Fèves d'Edamame croustillantes 86
Salade de chou chinois aux fèves de soja 86
Salade d'Edamame et Tofu, Sauce Miso 86
One pot pasta aux fèves de soja et brocoli 87
Lentillons de Champagne aux shiitakes et au tofu fumé 88
Lentillons de Champagne aux shiitakes et au tofu fumé 88

CONCLUSION 90

INDEX ALPHABÉTIQUE 91