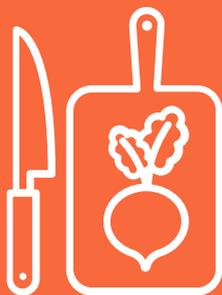




Le Livret de recettes des Légumineuses

Quand les jeunes passent en cuisine...





Recettes réalisées par

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole
(LEGTA) Toulouse-Auzeville

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole
(LEGTA) Charlemagne - Carcassonne

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole
(LEGTA) Pierre Paul Riquet - Castelnaudary

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole
(LEGTA) La Roque - Rodez

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole
(LEGTA) d'Ondes

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole
(LEGTA) - Villefranche de Rouergue

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole
(LEGTA) Louis Pasteur - La Canourgue

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole
(LEGTA) de Pamiers

Le Lycée Agricole (LPA) La condamine - Pézenas

DRAAF Occitanie
SRAL (Service Régional Alimentation)
SRFD (Service Régional Formation)
SRAA (Service Régional Agriculture et Agroalimentaire)



À la suite des journées de rencontres participatives Légumineuses Grand Sud organisées par Agropolis International et Toulouse AgriCampus à Carcassonne en septembre 2016, et devant les nombreuses vertus de ces petites graines, la DRAAF a proposé un projet de promotion de la consommation de légumineuses (fèves, graines de soja, lentilles, haricots, pois,...) dans la restauration scolaire des lycées agricoles.

En 2016-2017, ce projet intitulé « Légumicant » a mobilisé deux établissements pilotes, le lycée agricole de Castelnaudary et le lycée agricole de Toulouse-Auzeville, pour développer des méthodes et des supports de travail mettant l'élève au cœur du projet. Grâce à un encadrement de qualité par leurs professeurs, les élèves ont ainsi étudié les différents avantages des légumineuses tant au plan nutrition-santé qu'au plan environnemental et agronomique.

Mais toute la magie du projet s'est révélée dans les cuisines, autour de l'innovation culinaire. En véritable chefs d'orchestre, les chefs-cuisiniers ont réussi à allier couleurs et goûts, motivation des jeunes étudiants et savoir-faire du personnel des cuisines. Ainsi sont apparues des recettes originales, adaptées aux goûts des jeunes : brownies de haricots blancs, nuggets de lentilles, quenelles aux haricots lingot, ou encore les cannelés aux haricots azuki qui ont fait l'unanimité au sein des restaurants scolaires.

Ce livret de recettes reprend les créations des élèves et doit permettre de donner des idées aux autres établissements scolaires d'Occitanie, afin qu'eux-aussi intègrent dans les menus de leur restaurant des plats à base de légumineuses. Ces recettes participent à l'équilibre alimentaire des jeunes et à la découverte de nouvelles saveurs, mais aussi à la stimulation d'une production locale de légumineuses aux vertus agro-environnementales exceptionnelles. Il donne également des indications sur les lieux de production de légumineuses en Occitanie. Enfin, il encourage les établissements à servir plus de repas à base de légumineuses au sein de leur restaurant scolaire et à les adapter aux goûts des jeunes par des recettes innovantes, le faible coût des légumineuses offrant par ailleurs l'opportunité d'orienter la consommation de viande vers des produits régionaux de qualité

Les différents projets menés dans d'autres lycées agricoles d'Occitanie dans le cadre de Légumicant devraient enrichir ce livret de nouvelles recettes.

Alors, inspirez-vous, osez créer, colorez vos assiettes et régalez vos papilles sans modération avec les légumineuses d'Occitanie ! Et devenez un consommateur responsable sans vous priver de plaisir !

L'équipe de la DRAAF Occitanie, qui remercie pour leur engagement les équipes enseignantes, celles des cuisines, et nos partenaires, les coopératives agricoles QUALISOL et ARTERRIS ainsi que CISALI, le Centre d'Innovation sur l'Alimentation, révélateur de talents...

Les légumineuses,

une grande famille

*Il existe une très grande variété de légumineuses,
les connaissez-vous toutes ?*

- Les haricots : blancs, rouges, noirs, coco, azuki...
- Les pois : petits pois, cassés verts ou jaunes, chiches...
- Les fèves : rouges, vertes, noires...
- Le soja : jaune, vert, noir...
- Les lentilles : brunes, vertes, rouges, corail...

*De l'apéritif au dessert, au quotidien comme sur
les tables des grands chefs, les légumineuses
jouent de leurs couleurs et de leurs saveurs pour
le plaisir de vos papilles !*



*C'est un aliment
économique,
nourrissant et bon
pour la santé !*

Les légumineuses, excellentes pour la santé et vertueuses pour l'environnement

Les légumineuses intégrées dans les systèmes agricoles jouent un rôle majeur dans le cadre de la transition agroécologique des territoires (protéines végétales). Par leurs atouts environnementaux, elles contribuent au défi agroécologique :

Réduction des apports d'engrais azotés (capacité à fixer l'azote atmosphérique via la fixation symbiotique de l'azote), préservation de la qualité de l'eau et réduction de gaz à effet de serre (GES).

Lutte contre le changement climatique par la réduction indirecte des émissions de gaz à effet de serre (GES).

Structuration, conservation ou restauration des sols (qualité et fertilité des sols).

Préservation de la biodiversité hébergée dans l'agrosystème.

Diminution de la dépendance aux produits phytosanitaires.



Protéines végétales, *protéines animales :*

*Complémentarité nutritionnelle et gourmande pour une
plus grande durabilité !*

Les légumineuses sont un vrai atout agronomique pour permettre aux agriculteurs de notre territoire de relever le défi agro-écologique. Dès aujourd'hui, nous devons leur faire une place de choix dans nos habitudes alimentaires quotidiennes. Mais rien ne sert d'opposer les légumineuses à la viande !

À chacun son style, à chacun son régime ! Les légumineuses sont avant tout une vraie source d'inspiration gourmande.

Les adeptes d'une alimentation non carnée trouveront leur bonheur dans la substitution stricte. Grâce à leur créativité, les légumineuses deviendront de vraies sources d'inspiration pour de nouvelles recettes goûteuses et originales associées à des céréales.

Les légumineuses sont également des sources d'innovation pour offrir des alternatives sécurisées et gourmandes aux personnes intolérantes ou sensibles au gluten.

Et pour les autres ? **C'est quand on veut, comme on veut !** Un petit salé aux lentilles, un cassoulet royal, une glace à l'azuki, un dahl lentilles corail - lait de coco, une crêpe à la farine de pois chiche... Soyez gourmands !

Rien ne sert d'appaser, pensons complémentarité !





Apport nutritionnel des légumineuses

Les légumineuses excellentes pour la santé :

- 1.** Elles font parties de la famille des féculents. Elles permettent d'être rassasié rapidement et pour longtemps grâce à leur indice glycémique bas et leur forte teneur en fibres.
- 2.** Riches en protéines : elles en contiennent 2 fois plus que les céréales classiques (comme le blé).
- 3.** Bonnes sources de vitamines, notamment celles du groupe B (B9, B6, B2, B2), elles apportent aussi fer, magnésium, manganèse, potassium et calcium.
- 4.** Tout le monde peut les consommer : personnes âgées, enfants, intolérants au gluten, végétariens, sportifs...

Associer les légumineuses à d'autres aliments peut rehausser leur valeur nutritive.

Par exemple, consommer des aliments riches en vitamine C au cours du repas pour faciliter l'absorption du fer contenu dans les légumineuses ou les associer avec des céréales pour obtenir un apport protidique complet (pois chiches/semoule ou haricots rouges/maïs, par exemple).

Aspect culinaire des légumineuses

*Les légumineuses sont commercialisées sous plusieurs formes.
À vous de choisir !*



FRAIS

Les petits pois (pois cassés)
Les fèves
Les flageolets



GERMÉS

Le soja
Les lentilles

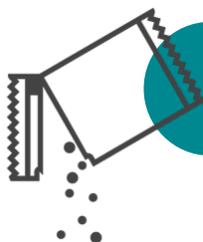
SURGELÉS

Les fèves
Les petits pois
Les haricots



EN CONSERVE

Les pois chiches
Les lentilles
Les flageolets
Les haricots



SECS

Les haricots (blancs, rouges, noirs, Azuki,..)
Les pois chiches
Les pois cassés
Les fèves
Les haricots mungo (soja)
Les lentilles (corail, vertes, noires, beluga, blondes..)

*Les légumes secs à faire tremper :
Tous... Sauf les lentilles !*

Place aux
recettes...



Pain aux lentilles

Aux deux farines

Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA) Pierre Paul Riquet - Castelnaudary

Ingrédients

150g de farine de blé
100g de farine de lentilles vertes
10g de levure de boulangerie
5g d'huile d'olive

Sel

Préparation

1 Préchauffer le four à 240°C et réhydrater la levure de boulangerie. Dans un bol, ajouter 10cl d'eau tiède, saupoudrer avec la levure et attendre quelques minutes qu'une mousse se forme.

2 Dans un grand saladier, mélanger la farine de blé et la farine de lentilles vertes, ajouter le sel.

3 Incorporer au mélange de farines la levure et l'huile d'olive. Malaxer pour que la pâte soit homogène.

4 Couvrir le mélange avec un torchon et laisser reposer au minimum 2 heures à température ambiante.

5 Disposer le mélange dans un moule de la forme du pain souhaité ou l'étaler sur une plaque. Faire cuire le pain 20 minutes environ à 240°C. Vérifier régulièrement la cuisson.



Pour 6 personnes



Préparation

20 min



Cuisson

20 min

240°C



Production de lentilles en Occitanie



La lentille a la particularité de se développer au ras du sol. La récolte est donc délicate. Grâce au savoir-faire des producteurs, ce que l'on remarque dans l'assiette ce ne sont pas les cailloux, mais la diversité de couleurs que les lentilles peuvent prendre !

Pâte à tartiner

aux lentilles corail

Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
La Roque - Rodez

Ingrédients

100g de lentilles corail
1 petite carotte
1 échalote
5ml d'huile d'olive
10 ml de jus de citron
1 gousse d'ail
1/4 cac de paprika
Sel
Poivre

Préparation

1 Laver et éplucher les carottes, puis les trancher en petits cubes. Couper l'échalote en fines lamelles.

2 Porter une grande quantité d'eau à ébullition et faire cuire les lentilles corail, les carottes et l'échalote pendant 20 à 25 minutes à couvert.

3 Mixer le tout, jusqu'à obtenir une mousse homogène. Ajoutez l'huile d'olive, l'ail, le paprika, le sel et le poivre et mixer à nouveau.

4 Conditionner la préparation dans un pot hermétique. La préparation est à conserver au réfrigérateur et à consommer rapidement.

5 Proposer cette pâte à tartiner lors de l'apéritif, à tartiner sur du pain ou des crackers.



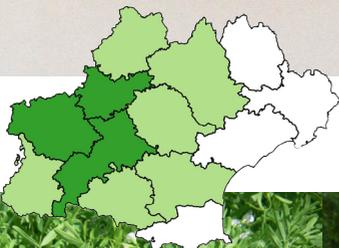
Pour 1 bocal de 150g



Préparation
20 min



Cuisson
20-25 min



Production de lentilles en Occitanie



La lentille a la particularité de se développer au ras du sol. La récolte est donc délicate. Grâce au savoir-faire des producteurs, ce que l'on remarque dans l'assiette ce ne sont pas les cailloux, mais la diversité de couleurs que les lentilles peuvent prendre !

Quenelles

Aux haricots lingots

Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
Pierre Paul Riquet - Castelnaudary

Ingrédients

200g de haricots lingots

240g de farine de blé

50g d'oignons

200g de beurre

400g de fromage râpé

6 œufs

Huile pour friture

Muscade

Sel & poivre

Préparation

1 Faire tremper les haricots une nuit, puis les cuire dans une grande quantité d'eau pendant environ 20 minutes. Faire une purée avec les haricots. Saler et poivrer.

2 Faire chauffer un verre d'eau (25cl) avec le beurre et un peu de sel. Quand le beurre est fondu, ajouter la farine et cuire 10 minutes à feu doux en remuant sans cesse.

3 Hors du feu, ajouter le fromage râpé, puis les œufs et la muscade, et lorsque le mélange a un peu refroidi, ajouter la purée de haricots. Mélanger.

4 Former des quenelles sur une plaque ou une assiette farinée et disposer au frais 30 minutes minimum.

5 Chauffer l'huile de friture. Faire frire les quenelles et les servir chaudes.



Pour 6 personnes



Préparation

20 min



Cuisson

Friture



Production de haricots lingots en Occitanie



Le haricot lingot est un fonceur ! Comme le haricot rouge, il réalise son cycle cultural en une centaine de jours. Cette courte période explique le fait qu'il reste «court sur patte». Sa récolte demande donc du matériel spécifique afin de préserver l'intégrité et la couleur de ses graines.

Salade de légumineuses

en tomate

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA) de Pamiers

Ingrédients

3 tomates
1 poivron vert
50g de pois chiches
50g de haricots rouges
35g de maïs
25 g de feta
Pour la vinaigrette
Huile
Vinaigre
Sel
Poivre

Préparation

- 1** Laver la tomate et le poivron vert puis les couper en dés.
- 2** Rincer les légumineuses ainsi que le maïs puis ajouter tous les ingrédients dans un saladier.
- 3** Préparer la vinaigrette et l'ajouter à la préparation.
- 4** Disposer dans les tomates préalablement évidées.



Production de pois chiches en Occitanie



Le pois chiche, c'est la plante économe en eau par excellence ! Il a la particularité de produire une substance à la surface de ses feuilles qui le protège du soleil. Ici, en Occitanie, il est fortement plébiscité par les agriculteurs.

Velouté

de courge Butternut aux lentilles corail

Le Lycée Agricole (LPA) La condamine - Pézenas

Ingédients

1 oignon jaune
1 càc d'huile d'Olive
500g de Butternut
150g de lentilles corail
1 bouillon cube de légumes
1 morceau de gingembre
1/2 d'eau
Sel et Poivre

Pour le décor :
Jus d'un bocal de pois chiche et
curcuma

Préparation

1 Eplucher et couper en petits morceaux l'oignon. Le faire revenir sans coloration dans une cocotte.

2 Laver, éplucher, vider et couper la courge Butternut. L'ajouter dans la cocotte.

3 Dans une passoire, rincer les lentilles corail, égoutter et les verser dans la cocotte avec le bouillon cube et l'eau, mouiller presque à hauteur.

4 Laisser mijoter à couvert 25 à 30 minutes. Surveiller la cuisson.

5 Mixer les légumes jusqu'à obtenir la consistance d'un velouté.

6 Pour la décoration : dans un saladier, fouetter comme des blancs en neige le jus de pois chiche pour obtenir une émulsion. Ajouter un peu de curcuma et déposer une cuillère à soupe de mélange mousseux sur le velouté.



Pour 6 personnes



Préparation
20 minutes



Cuisson
20 minutes à 30 minutes dans une cocotte



Production de lentilles en Occitanie



La lentille a la particularité de se développer au ras du sol. La récolte est donc délicate. Grâce au savoir-faire des producteurs, ce que l'on remarque dans l'assiette ce ne sont pas les cailloux, mais la diversité de couleurs que les lentilles peuvent prendre !

Soupe campagnarde

aux pois chiches, lentilles et petit pois

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA) -
Villefranche de Rouergue

Ingrédients

*275g de pommes de terre
15g de carottes
90g de navets
120g d'oignons
180g de petit pois
180g de lentilles
180g de pois chiche
140g de couenne
140g de viande de porc
60g de persil
1 bouquet garni
500ml d'eau (pour 2
litres de soupe)
Sel et Poivre*

Préparation

- 1** Déconditionner et égoutter les ingrédients dans une passoire.
- 2** Laver, éplucher les légumes et les couper en petits dés.
- 3** Parer et couper la poitrine de porc en lardons. Les saisir dans une poêle et ajouter les oignons. Ajouter de l'huile si nécessaire.
- 4** Remplir la marmite d'eau et porter à ébullition. Ajouter le bouquet garni et les légumes. Cuire pendant environ 30 minutes.
- 5** Incorporer la poitrine de porc et les oignons rissolés.
- 6** Mixer le tout et déguster !



Pour 4 personnes



*Préparation
40 min*



*Cuisson
30 min*



Production de pois chiche en Occitanie



Le pois chiche, c'est la plante économe en eau par excellence ! Il a la particularité de produire une substance à la surface de ses feuilles qui le protège du soleil. Ici, en Occitanie, il est fortement plébiscité par les agriculteurs.

Salade de pois chiches

au chèvre

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
de Pamiers

Ingrédients

400g de pois chiches (en conserve)
300g de thon au naturel (en conserve)
2 tomates
1 botte d'oignons blancs
1 petite botte de fromage de chèvre sec
1 càc d'amandes effilées
1 citron confit au sel
1 petit bouquet de persil plat
2 càs d'huile d'olive
2 pincées de cumin moulu
Jus de citron
Sel
Poivre

Préparation

- 1 Égoutter les pois chiches, les rincer puis les égoutter à nouveau.
- 2 Laver les tomates, les couper en quartiers en retirant les pépins.
- 3 Éplucher et émincer les oignons, laver et ciseler le persil et couper en dés le citron confit.
- 4 Dans un bol, réaliser la vinaigrette, en émulsionnant l'huile, le jus de citron, le cumin, le sel et le poivre.
- 5 Dans un saladier, mélanger les pois-chiches, les tomates, le thon égoutté et émietté grossièrement et les dés de citron confit. Verser la vinaigrette, mélanger et parsemer de fromage de chèvre sec rapé. Décorer avec le persil et les amandes effilées avant de servir.



Pour 4 personnes



Préparation
20 min



Production de pois chiche en Occitanie



Le pois chiche, c'est la plante économe en eau par excellence ! Il a la particularité de produire une substance à la surface de ses feuilles qui le protège du soleil. Ici, en Occitanie, il est fortement plébiscité par les agriculteurs.

Salade de lentilles, *avocats et grenade.*

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
de Pamiers.

Ingrédients *Préparation*

200g de lentilles vertes
1 bel avocat
1 demi-grenade
1 oignon rouge (ou échalote)
Quelques feuilles de roquette
ou de jeunes pousses

2 càs de vinaigre de cidre
2 càs d'huile d'olive
2 pincées d'ail en poudre
3 càs de jus de Clémentine

- 1** Égrainer la demi grenade, en veillant à bien enlever les peaux blanches qui sont amères.
- 2** Éplucher et émincer finement l'oignon rouge.
- 3** Éplucher et couper l'avocat en dés. Egoutter les lentilles vertes.
- 4** Mélanger tous les ingrédients dans un saladier, assaisonner puis dresser.



Pour 4 personnes



Préparation
10 min



Production de lentilles en Occitanie



La lentille a la particularité de se développer au ras du sol. La récolte est donc délicate. Grâce au savoir-faire des producteurs, ce que l'on remarque dans l'assiette ce ne sont pas les cailloux, mais la diversité de couleurs que les lentilles peuvent prendre !

Cake aux lentilles

Lentilles corail, échalotes, carottes et curry

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
Toulouse-Auzeville

Ingrédients *Préparation*

110g de lentilles corail crues
80g de noix (ou noisettes, amandes)
1 c à c de bicarbonate de sodium
2 oeufs
2 oignons ou 4 échalotes
2 carottes
1 pointe de curry
Quelques brins de persil

1 Faire cuire les lentilles corail dans un grand volume d'eau pendant environ 15 minutes puis les égoutter.

2 Dans une petite poêle, faire revenir les échalotes émincées. Y ajouter ensuite les carottes coupées en brunoise (très petits dés) ou rapées. Ajouter un fond d'eau et laisser cuire 10 min à feu doux avec un couvercle.

3 Dans une jatte fouetter les oeufs avec le sel, le poivre et le curry. Ajouter les noix moulues puis les lentilles corail bien égouttées et enfin la poudre à lever. Adjoindre les légumes et le persil ciselé.

4 Verser la préparation dans un grand moule huilé et fariné (ou des petits moules à muffin).

Enfourner à 180°C pendant 40 minutes (cake classique).

Déguster tiède ou froid, à l'apéritif ou en entrée avec une salade.



Pour 4 personnes



Préparation

20 min



Cuisson

180°C

40 min



Production de lentilles en Occitanie



La lentille a la particularité de se développer au ras du sol. La récolte est donc délicate. Grâce au savoir-faire des producteurs, ce que l'on remarque dans l'assiette ce ne sont pas les cailloux, mais la diversité de couleurs que les lentilles peuvent prendre !

Bûche salée

aux pois chiches

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
de Pamiers

Ingrédients

- 4 patates douces
- 4 pommes de terre
- 1 boîte de pois chiche (450g)
- 50g de lentilles beluga
- 4 càs d'huile d'olive
- 4 càc d'ail en poudre
- 3 càc d'épices italiennes
- 75 cl de bouillon
- 60 g de parmesan râpé
- Poivre
- Sel

Préparation

1 Préchauffer le four à 200°C. Laver, peler et couper les pommes de terre et patates douces. Egoutter les pois chiches.

2 Disposer les pois chiches, les patates douces et les pommes de terre sur une plaque. Ajouter l'huile, l'ail et les épices. Cuire 30 minutes à 200°C en remuant régulièrement pour une cuisson homogène.

3 Cuire à feu moyen, les lentilles beluga dans le bouillon. Elles sont cuites lorsque l'eau est évaporée.

4 Mixer les pommes de terre, les patates douces et un tiers des pois chiches avec 50g de parmesan.

5 Étaler la préparation sur une plaque préalablement recouverte d'un papier sulfurisé. Disposez les lentilles sur la purée.

6 Rouler la purée avec les lentilles. Saupoudrer de parmesan et décorer avec quelques pois chiches.

7 Enfourner pendant 15 minutes à 180°C. Servir chaud.



Pour 4 personnes



Préparation
40 min



Cuisson
30 min



Production de pois chiche en Occitanie



Le pois chiche, c'est la plante économe en eau par excellence ! Il a la particularité de produire une substance à la surface de ses feuilles qui le protège du soleil. Ici, en Occitanie, il est fortement plébiscité par les agriculteurs.

Nuggets

Aux lentilles corail et coco

Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
Pierre Paul Riquet - Castelnaudary

Ingrédients

200g de lentilles corail
150g de semoule fine de blé
50g de tomates confites
60g de noix de coco râpée
50g de farine (façonnage)
5 gousses d'ail
6g de piment d'Espelette
40cl de crème fraîche
Jus de citron
Cumin



Pour 4 à 6
personnes



Préparation
30 min



Cuisson
40min + friture

Préparation

- 1 Plonger les lentilles, les gousses d'ail et le piment d'Espelette dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes environ.
- 2 Mixer les lentilles, ajouter les tomates confites hachées jusqu'à obtenir une purée lisse.
- 3 Dans un saladier, mélanger la purée de lentilles, la semoule fine de blé et la noix de coco râpée.
- 4 Façonner avec un peu de farine des boulettes de 3 à 4 centimètres de diamètre.
- 5 Cuire les nuggets à la poêle avec un peu de matière grasse.
- 6 Préparer la sauce : mélanger la crème fraîche, le jus de citron, le cumin. Saler et poivrer. Servir les nuggets avec la sauce.



Production de lentilles en Occitanie



La lentille a la particularité de se développer au ras du sol. La récolte est donc délicate. Grâce au savoir-faire des producteurs, ce que l'on remarque dans l'assiette ce ne sont pas les cailloux, mais la diversité de couleurs que les lentilles peuvent prendre !

Chili con carne

aux trois haricots

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA) -
Villéfranche de Rouergue

Ingrédients

200g de haricots rouges
200g de haricots blancs
200g de haricots noirs
300g de blanc de poulet
20g d'oignons
Tomates pelées en conserve (240g)
Piment jalapeno
Poudre de Chili
Huile d'olive
Eumin
Paprika doux
Sel et poivre

Préparation

1 La veille, faire tremper toute la nuit les haricots dans une grande quantité d'eau froide.

2 Blanchir les haricots, les plonger dans une marmite d'eau bouillante pendant 2 minutes, puis les rincer à l'eau froide.

3 Couper en fines lamelles le poulet, puis les faire cuire dans un fait-tout avec un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer.

4 Ajouter au poulet, l'oignon, l'ail, le piment, les épices et poursuivre la cuisson.

5 Porter à ébullition et ajouter ensuite les haricots et les tomates. Mélanger.

6 Couvrir le mélange et laisser cuire pendant 1h30.



Pour 4 personnes



Préparation

20 min



Cuisson

1h30



Production de haricots rouges en Occitanie



Les haricots réalisent leur cycle cultural en une centaine de jours. Cette courte période explique le fait qu'il reste « court sur patte ». Sa récolte demande donc du matériel spécifique afin de préserver l'intégrité et la couleur de ses grains.

Lentilles corail

au curry

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
de Pamiers

Ingrédients

220g de lentilles corail

1 tomate

1 oignon

2 gousses d'ail

2 càs d'huile d'olive

1 càc de curry, en poudre

1 piment oiseau (facultatif)

Poivre

Sel

Préparation

1 Éplucher et émincez l'oignon et l'ail. Les faire revenir avec un peu d'huile dans un fait-tout.

2 Ajouter les tomates préalablement épépinées et détaillées en petits cubes, le piment oiseau et les lentilles rincées. Ajouter un peu de curry selon votre goût, avec un peu de sel et de poivre.

3 Couvrir d'eau jusqu'à dépasser les lentilles de 1 à 2 centimètres. Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire environ 15 minutes.

4 Les lentilles corail cuisent vite. Il faut les surveiller régulièrement pour qu'elles gardent leur forme et leur texture.



Pour 4 personnes



Préparation

15 min



Cuisson

15 min



Production de lentilles en Occitanie



La lentille a la particularité de se développer au ras du sol. La récolte est donc délicate. Grâce au savoir-faire des producteurs, ce que l'on remarque dans l'assiette ce ne sont pas les cailloux, mais la diversité de couleurs que les lentilles peuvent prendre !

Croquettes

Aux haricots rouges

Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
Pierre Paul Riquet - Castelnaudary

Ingrédients

250g de haricots rouges
100g de fromage «Kiri»
50g d'emmental
1 jaune d'œuf
Panure :
50g de chapelure
50g de farine de blé
1 blanc d'œuf
Sel et poivre
Huile pour friture

Préparation

- 1 Faire cuire les haricots rouges dans une grande quantité d'eau environ 40 minutes.
- 2 Commencer à écraser à la fourchette les haricots rouges dans un saladier puis les mixer en purée.
- 3 Mélanger la purée, le jaune d'œuf, le kiri et l'emmental râpé. Saler et poivrer.
- 4 Sur une plaque ou dans une assiette confectionner des boudins de la préparation à la poche à douille. Mettre au réfrigérateur pendant 2 heures.
- 5 Paner les boudins : les rouler dans la farine, les tremper dans le blanc d'œuf puis les rouler dans la chapelure. Faire frire dans une huile adaptée (arachide, tournesol...).



Pour 4 à 6
personnes



Préparation
30 min



Cuisson
40min + friture



Production de haricots rouges en Occitanie



Les haricots réalisent leur cycle cultural en une centaine de jours. Cette courte période explique le fait qu'il reste « court sur patte ». Sa récolte demande donc du matériel spécifique afin de préserver l'intégrité et la couleur de ses grains.

Parmentier

Aux haricots blancs gourmets

Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
Pierre Paul Riquet - Castelnaudary

Ingédients

100g de haricots gourmets

50g de viande hachée

1 oignon

1 gousse d'ail

50g de fromage râpé

50g de tomates confites

Sel & poivre

Préparation

1 Faire tremper les haricots gourmets toute une nuit.

2 Préchauffer le four à 200°C. Cuire dans une grande quantité d'eau les haricots gourmets environ 15 minutes.

3 Faire une purée avec les haricots, saler et poivrer. Faire revenir la viande hachée dans une poêle avec un peu de matière grasse, ajouter l'ail hâché, le persil ciselé, et les tomates confites émincées.

4 Disposer dans un plat à gratin, une couche de purée, une couche de viande puis une couche de purée. Couvrir de fromage râpé.

5 Enfourner le plat à 200°C pendant 40 minutes. Vérifier régulièrement la cuisson.



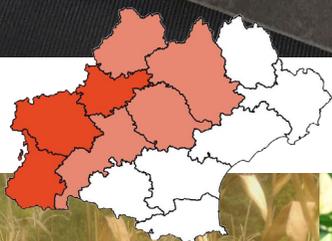
Pour 4 à 6 personnes



Préparation
20 min



Cuisson
40 min
200°C



Production de haricots gourmets en Occitanie



Les haricots blancs gourmets demandent de la compagnie. Le maïs joue parfaitement ce rôle ! Cette plante compagne se développe en même temps que le haricot blanc et lui sert de tuteur tout au long de son cycle. A eux deux, ils forment un duo gagnant-gagnant !

Lasagnes

aux lentilles corail

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA) de Pamiers.

Ingrédients

8 feuilles à lasagnes
120g de lentilles corail
250ml de coulis de tomates
2 aubergines
30g de beurre
1 gousse d'ail
400 ml de lait
3 càs de farine
60g de fromage râpé
Thym
Huile d'olive
Poivre
Sel
250g de viande hachée (facultatif)

Préparation

1 Peler et débiter les aubergines en petits cubes. Disposez les dans une casserole.

2 Ajouter les lentilles corail et cuire dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes. Egoutter en fin de cuisson.

3 Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Poursuivez la cuisson des aubergines pendant 10 minutes.

4 Peler et hacher l'ail, puis l'ajouter à la préparation avec le coulis de tomates et du thym. Saler, poivrer et mélanger. Retirer du feu et réservez.

5 Faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter la farine en pluie. Ajouter le lait et laisser épaissir en remuant régulièrement.

6 Préchauffer le four à 180°C. Disposer une feuille de lasagne dans le fond d'un plat à gratin. Recouvrir d'une couche de béchamel puis de la préparation. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la préparation et de la béchamel.

7 Parsemer de fromage râpé, enfourner pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce que les lasagnes soient bien dorées. Déguster bien chaud.



Pour 4 personnes



Préparation
40 min



Cuisson
40 min
180°C



Production de lentilles en Occitanie



La lentille a la particularité de se développer au ras du sol. La récolte est donc délicate. Grâce au savoir-faire des producteurs, ce que l'on remarque dans l'assiette ce ne sont pas les cailloux, mais la diversité de couleurs que les lentilles peuvent prendre !

Purée de pois chiches

Au cumin

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
Toulouse-Auzeville

Ingrédients

- 400g de pois chiches
(en conserve)
- 4 càs de purée de sésame
- 2 gousses d'ail
- Quelques olives noires
(dénoyautées et hachées)
- 4 càs de jus de citron
- 1 càs d'huile d'olive
- Graines de cumin
- Sel & poivre

Préparation

1 Rechauffer à feu doux dans une petite casserole les pois chiches dans leur eau de conservation.

2 Pendant ce temps, faire griller à sec pendant 1 à 2 min les graines de cumin avec les olives noires hachées, en remuant constamment. Réserver hors du feu.

3 Egoutter ensuite les pois chiches, réserver leur eau de cuisson. Mixer les pois chiches, les laisser refroidir puis y incorporer la purée de sésame et le mix d'olives et graines de cumin.

4 Eplucher, dégermer les gousses d'ail, puis les presser à l'aide d'un presse ail, au dessus de la purée. Saler, poivrer et mélanger.

5 Verser ensuite dans la préparation le jus de citron avec un peu d'eau de cuisson des pois chiches en mélangeant vigoureusement à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse, épaisse et homogène. Ajouter l'huile d'olive, réserver la préparation sur feu très doux, au chaud.



Pour 4 personnes



Préparation

20 min



Cuisson

10 min



Production de pois chiche en Occitanie



Le pois chiche, c'est la plante économe en eau par excellence ! Il a la particularité de produire une substance à la surface de ses feuilles qui le protège du soleil. Ici, en Occitanie, il est fortement plébiscité par les agriculteurs.

Mousseline

de pois chiches

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA) -
Villefranche de Rouergue

Ingrédients

1 boîte de pois chiche
2 cas de poudre de sésame
1 gousse d'ail
1 citron ou jus de citron
1/2 bouquet de persil
Huile d'olive
Paprika doux
Sel
Poivre

Préparation

- 1** Egoutter les pois chiches et conserver le jus.
- 2** Mixer les pois chiches, l'ail et le persil jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 3** Ajouter la poudre de sésame puis mélanger
- 4** Si nécessaire, rajouter le jus de pois chiche afin de parvenir à la texture souhaitée.
- 5** Ajouter le sel, le poivre et le paprika puis mélanger.



Pour 4 personnes



Préparation
20 min



Production de pois chiche en Occitanie



Le pois chiche, c'est la plante économe en eau par excellence ! Il a la particularité de produire une substance à la surface de ses feuilles qui le protège du soleil. Ici, en Occitanie, il est fortement plébiscité par les agriculteurs.

Parmentier

Aux lentilles vertes

Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
Pierre Paul Riquet - Castelnaudary

Ingrédients

600g de lentilles vertes
6 gousses d'ail
150g de viande hâchée
200g de coulis de tomate
1 bacal de tomates confites
7 c. à soupe d'huile d'olive
50g de chapelure
30cl de crème fraîche
Persil, herbes de provence,
Sel & poivre

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C. Dans une casserole, couvrir d'eau les lentilles vertes et les faire cuire environ 15 minutes.
- 2 Egoutter les lentilles et les mélanger avec les tomates confites. Saler et poivrer, puis ajouter la crème fraîche. Mixer la préparation jusqu'à obtenir une purée.
- 3 Faire revenir la viande dans une poêle avec un peu de matière grasse, ajouter l'ail hâché et le persil ciselé.
- 4 Disposer dans un plat à gratin, une couche de purée, une couche de viande puis une couche de purée. Couvrir de chapelure.
- 5 Cuire au four à 200°C pendant environ 40 minutes.



Pour 4 personnes



Préparation
20 min



Cuisson
40 min
200°C



Production de lentilles en Occitanie



La lentille a la particularité de se développer au ras du sol. La récolte est donc délicate. Grâce au savoir-faire des producteurs, ce que l'on remarque dans l'assiette ce ne sont pas les cailloux, mais la diversité de couleurs que les lentilles peuvent prendre !

Lasagnes

aux lentilles corail & lentilles vertes

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
Louis Pasteur - La canourgue

Ingrédients

180g lentilles corail
180g de lentilles vertes
12 feuilles de lasagnes
2 oignons
2 gousses d'ail
6 grosses tomates
15 cl de vin blanc
15g de concentré de tomates
Herbes de Provence
Sel
Poivre

Pour la béchamel :
50g beurre
50g Farine de blé
75 cl de lait
Noix de muscade



Pour 6 personnes



Préparation
20 minutes



Cuisson
20 minutes à 200°C

Préparation

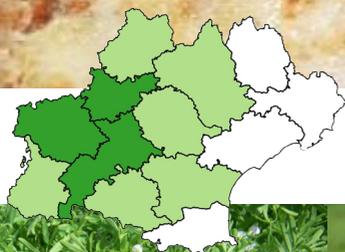
1 Laver les lentilles, puis les faire bouillir dans une grande quantité d'eau. Mettre un couvercle sur la casserole et cuire «al dente». Assaisonner et préchauffer le four à 200°C.

2 Pendant la cuisson des lentilles, éplucher les oignons et l'ail. Les hacher finement.

3 Chauffer l'huile d'olive, y faire revenir l'oignon et l'ail, ajouter le vin blanc. Ajouter les tomates mondées et coupées en gros cubes, une pincée de sucre et le concentré de tomate. Faire mijoter pendant 20 minutes. Ajouter les lentilles et faire mijoter 10 min à feu doux.

4 Préparer la béchamel : faire fondre le beurre, y ajouter peu à peu la farine pour faire un roux, faire chauffer le lait, l'ajouter au roux et remuer jusqu'à épaississement.

5 Choisir un plat assez haut, verser un peu de sauce béchamel puis disposer les premières feuilles de lasagne et monter vos lasagnes en alternant la préparation aux lentilles, la sauce béchamel et les pâtes de lasagnes.



Production de lentilles en Occitanie



La lentille a la particularité de se développer au ras du sol. La récolte est donc délicate. Grâce au savoir-faire des producteurs, ce que l'on remarque dans l'assiette ce ne sont pas les cailloux, mais la diversité de couleurs que les lentilles peuvent prendre !

Saucisses

aux lentilles vertes

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
de Pamiers

Ingrédients

250g de lentilles vertes
4 saucisses (Marteau)
3 oignons blancs
1 ou 2 carottes
100g de lardons fumés
1 bouquet garni
Persil hâché

Préparation

1 Piquer les saucisses avec une fourchette, puis les plonger dans 1,5 litre d'eau froide avec le bouquet garni et les carottes coupées en rondelles. Faire cuire à gros bouillon pendant 15 à 20 minutes.

2 Pendant ce temps, faire revenir les lardons dans une poêle pour qu'ils soient légèrement dorés et croquants.

3 Ajouter les lardons, les oignons blancs et les lentilles dans un fait-tout. Ajouter également les saucisses. Ne pas saler, les lardons sont suffisamment salés.

4 Couvrir et faites cuire le tout à feu doux pendant 20 à 25 minutes. Egoutter, retirer le bouquet garni, disposer sur un plat avec un peu de persil haché. Bonne dégustation !



Pour 4 personnes



Préparation
20 min



Cuisson
2x 20 min



Production de lentilles en Occitanie



La lentille a la particularité de se développer au ras du sol. La récolte est donc délicate. Grâce au savoir-faire des producteurs, ce que l'on remarque dans l'assiette ce ne sont pas les cailloux, mais la diversité de couleurs que les lentilles peuvent prendre !

Pois chiches

Aux citrons confits et olives violettes

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
Toulouse-Auzeville

Ingrédients

300g de pois chiches
Bouquet garni
1 gousse d'ail
1 oignon
Du vert de poireau
1 carotte
1 citron confit
100g d'olives violettes
Cumin
Sel & poivre

Préparation

1 Faites tremper les pois chiches dans de l'eau pendant quelques heures. Egouttez-les.

2 Eplucher la gousse d'ail, l'oignon et la carotte. Couper en rondelles la carotte et en fines lamelles les citrons confits.

3 Dans une grande casserole, mettez les pois chiches et la garniture, recouvrir largement d'eau, saler et porter à ébullition. Laisser cuire 1h30.

4 Retirer et égoutter (en gardant un peu d'eau de cuisson) les pois chiches une fois la cuisson terminée. Verser les pois chiches dans une autre casserole et ajouter la garniture (citrons confits, olives, cumin).

5 Verser une ou deux louches de jus de cuisson et laisser les ingrédients s'imprégner les uns des autres. Servir.



Pour 4 personnes



Préparation

20 min



Cuisson

1h30



Production de pois chiche en Occitanie



Le pois chiche, c'est la plante économe en eau par excellence ! Il a la particularité de produire une substance à la surface de ses feuilles qui le protège du soleil. Ici, en Occitanie, il est fortement plébiscité par les agriculteurs.

Couscous

aux légumes et légumineuses

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
de Pamiers

Ingrédients

150g de fèves pelées, surgelées

100g de petits-pois, surgelés

400g de pois chiches cuits

4 càc d'huile d'olive

250g semoule à couscous crus

1 càc de cumin

30g de beurre allégé

Sel

Poivre

Préparation

1 Ebouillanter les fèves, les rafraîchir et retirer la peau. Rincer les pois-chiches sous l'eau froide et les égoutter.

2 Dans une sauteuse antiadhésive, mettre de l'huile et à feu doux faire blondir le couscous. Assaisonner en ajoutant un peu de sel, de poivre et du cumin. Verser deux fois le volume de semoule en eau. Ajouter les fèves et les petits pois. Cuire jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

3 Ajouter les pois chiches et mélanger. Laisser reposer 5 minutes à couvert puis ajouter le beurre et mélanger encore. Mettre le couscous dans un plat creux et servir aussitôt.



*Pour 6 à 8
personnes*



*Préparation
15 minutes*



*Cuisson
15 minutes*



La fève est une plante herbacée pouvant dépasser 1 mètre de hauteur. Cette plante est peu exigeante : elle préfère la chaleur et la température optimale pour sa croissance est autour de 20°C. Son fruit, une gousse, contient des graines vertes de forme ovales et aplaties, avec une peau épaisse.



Les fèves sont très peu cultivés en Occitanie, cependant, ce petit légume de printemps se retrouve de plus en plus dans nos assiettes avec des recettes toutes simples mais gouteuses. La saison des fèves est très courte, profitez-en au maximum.

Petit cornet

à la confiture de lentilles blondes du Lauraguais

Le Lycée Agricole (LPA) La condamine - Pézenas

Ingrédients Préparation

Pâte à cornet :
4 u. d'œufs
50g de beurre
100g de sucre
50g de Farine
5cl de Muscat de Rivesaltes

Crème fouettée et confiture :
60cl crème fleurette 35%
120g de confiture de lentilles blondes
30g sucre glace

Recette imaginée E. Garcia,
Chef cuisinier et son équipe.



Pour 6 personnes



Préparation
20 minutes



Cuisson
220°C

1 Préchauffer le four à 220°C. Faire fondre le beurre et réserver. Dans un saladier ajouter 2 oeufs entiers et 2 blancs d'oeufs. Fouetter énergiquement.

2 Ajouter le sucre aux oeufs et faire blanchir légèrement la préparation. Ajouter la farine et fouetter jusqu'à l'obtention de petites bulles.

3 Ajouter à la préparation le muscat et le beurre fondu.

4 Graisser légèrement une plaque à pâtisserie, étaler finement l'équivalent d'une cuillère à soupe en forme de disque.

5 Cuire à four chaud et jusqu'à coloration, une fois sortis, roulez-les en forme de cône (attention, ils sont fragiles !)

6 Pour la crème fouettée et la confiture : monter la crème fraîche au batteur avec le sucre glace. Incorporer délicatement à la spatule la confiture de lentilles blondes.

7 Garnir les cornets à la poche à douille ou avec une petite cuillère.



Production de lentilles en Occitanie



La lentille a la particularité de se développer au ras du sol. La récolte est donc délicate. Grâce au savoir-faire des producteurs, ce que l'on remarque dans l'assiette ce ne sont pas les cailloux, mais la diversité de couleurs que les lentilles peuvent prendre !

Carrés chocolatés

aux haricots rouges

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
de Pamiers

Ingrédients

1 boîte (540ml) de haricots

rouges égouttés et rincés

125 ml de cassonade

125 g de beurre ramoli

3 oeufs

125 g de farine

60 g de poudre de cacao

1 cà c de poudre chimique

50 g de pépites de chocolat



*Pour 6 à 8
personnes*



*Préparation
20 minutes*



*Cuisson
25 minutes
180°C*

Préparation

1 Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 180°C. Huiler un moule carré.

2 Dans une assiette, écraser les haricots noirs à la fourchette ou au pilon à purée de façon à obtenir une pâte plus ou moins lisse. Reserver.

3 Dans un grand bol, mettre la cassonade, le beurre et les oeufs. Mélangez à l'aide d'un fouet (ou d'une fourchette) pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaisse et blanchisse légèrement.

4 Ajouter la farine (2 cuillères à café) la poudre de cacao et la levure chimique.

5 Ajouter la purée de haricots noirs et les pépites de chocolat. Mélanger juste assez pour répartir le chocolat et les haricots dans le mélange.

6 Verser le mélange dans un moule et cuire 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre ressorte sans pâte.

7 Saupoudrer le reste de la poudre de cacao sur les carrés chocolatés encore chauds. Laisser refroidir avant de trancher et savourer.



Production de haricots rouges en Occitanie



Les haricots réalisent leur cycle cultural en une centaine de jours. Cette courte période explique le fait qu'il reste « court sur patte ». Sa récolte demande donc du matériel spécifique afin de préserver l'intégrité et la couleur de ses grains.

Tsubuan

Pâte de haricots Azuki sucrée

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
Toulouse-Auzeville

Ingrédients *Préparation*

150g d'Azuki (haricots rouges)

150g de sucre

1 Lavez les azukis. Versez 1 volume de haricots pour 4 volumes d'eau dans une casserole. Portez à ébullition, comptez 10 à 20 minutes et jetez l'eau.

2 Ajoutez 3 fois leur volume en eau, portez à ébullition, puis baissez et laissez mijoter à feu doux pendant plus d'une heure, jusqu'à ce que les azukis soient bien tendres et s'écrasent facilement sous les doigts.

3 Ajoutez de l'eau froide à chaque fois que le niveau baisse de façon à ce que les haricots soient toujours couverts (jusqu'à 6 fois leur volume en eau au total). Lorsque les azukis sont cuits, jetez un peu d'eau de cuisson.

4 Ajoutez doucement le sucre en mélangeant avec une cuillère en bois sur feu doux, jusqu'à obtenir la consistance d'une purée (mixez éventuellement). Si le tsubuan est trop mou, laissez-le cuire davantage, pour qu'il épaississe. Éteignez le feu et laissez refroidir en versant la préparation dans une assiette. Le tsubuan durcit un peu en refroidissant.



Pour 4 personnes



Préparation

20 min



Cuisson

40 min



Production de haricots azukis en Occitanie



Tout droit venu d'Asie, le haricot Azuki est un petit haricot rouge qui se fait une place parmi les grands. Et il a tout pour plaire, grâce à son cycle court qui s'adapte très bien aux conditions estivales de notre région Occitanie.

Brownie au chocolat

Aux haricots Azyki

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
Toulouse-Auzeville

Ingrédients

100g de haricots azukis

200g de sucre

110g de beurre

170g de chocolat noir

40g de cacao en poudre
(non sucré)

3 œufs

Quelques noix (facultatif)

Sel

Préparation

1 La veille, mettre les haricots azukis à tremper toute la nuit.

2 Cuire les haricots pendant 40 min dans de l'eau non salée. Faire fondre le beurre et le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes.

3 Ecraser les haricots Azuki dans un saladier à la fourchette. Ajouter le sucre, le cacao et le sel.

4 Ajouter les oeufs et le mélange beurre-chocolat. Incorporer les noix (en garder pour la décoration).

5 Verser le tout dans un plat graissé. Disposer les noix restantes sur le dessus et enfourner 25-30 min au four à 180°C.

6 Tester la cuisson : planter un couteau dans le brownie, la lame du couteau doit être un peu humide ou avoir un peu de pâte pour une texture fondante.



Pour 4 personnes



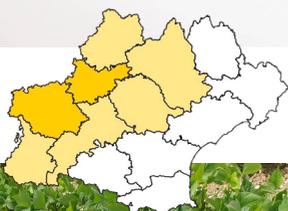
Préparation

20 min



Cuisson

40min + 30min
180°C



Production de haricots azukis en Occitanie



Tout droit venu d'Asie, le haricot Azuki est un petit haricot rouge qui se fait une place parmi les grands. Et il a tout pour plaire, grâce à son cycle court qui s'adapte très bien aux conditions estivales de notre région Occitanie.

Petits gâteaux marbrés

au chocolat et cacahuètes

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
de Pamiers

Ingrédients

750 g de cacahuètes sans la peau

Attention aux allergies alimentaires

80 g de graines de sésame

150 à 200g de miel

1 càs d'eau de fleur d'oranger

1 càc de cannelle en poudre

400g de chocolat noir ou au lait

100g de chocolat blanc (déco)

Préparation

1 Commencer par griller les cacahuètes dans le four à 200°C. Remuer de temps en temps pour les faire dorer uniformément. 4 minutes avant de retirer les cacahuètes du four, ajouter les graines de sésame à griller.

2 Retirer les cacahuètes lorsqu'elles commencent à brunir. Une fois les cacahuètes refroidies, les mixer avec les graines de sésame grillées.

3 Dans un grand saladier, ajoutez le miel, l'eau de fleur d'oranger et la cannelle. Mélanger à la main jusqu'à obtenir un mélange compact.

4 Disposer et étaler uniformément le mélange sur une plaque préalablement recouverte de papier sulfurisé.

5 Faire fondre le chocolat noir et l'étaler sur toute la surface du biscuit. Disposer ensuite à l'aide d'une poche à douille le chocolat blanc préalablement fondu pour un effet marbré. Laisser ensuite refroidir la préparation jusqu'à atteinte de la température ambiante.

6 Couper le gâteau selon la forme désirée et disposez-les au réfrigérateur pour que le chocolat durcisse. Bonne dégustation !



Pour 6 à 8
personnes



Préparation
20 minutes



Cuisson
10 minutes
200°C



Crédits photo : Ferme Dorrigade



L'arachide est une légumineuse cultivée dans les régions tropicales, subtropicales et tempérées pour ses graines oléagineuses : les cacahuètes. Une gousse peut renfermer 2 à 4 graines de cacahuètes et peut mesurer 3 à 4 cm de long.

Cookies

aux pois chiches

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
de Pamiers

Ingrédients

*1 petite boîte de pois chiches cuits en
conservé*

100g de pépites de chocolat

150g de beurre de cacahuètes

80g de sucre en poudre

2 càc d'extrait de vanille liquide

1 pincée de sel

1 càc à café de levure chimique

Préparation

1 Préchauffer le four à 180°C. Rincer les pois chiches à l'eau froide puis égoutter-les.

2 Placer les pois chiches égouttés dans le bol d'un robot mixeur puis ajoutez le beurre de cacahuètes, l'extrait de vanille liquide, le sucre en poudre, la levure chimique et le sel. Mixer pendant plusieurs minutes jusqu'à obtenir une pâte bien lisse et homogène.

3 Verser la pâte dans un saladier et ajouter les pépites de chocolat. Mélanger bien. Recouvrir une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.

4 Former des petites boules de pâte puis les disposer sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Aplatir légèrement les boules de pâte avec le dos d'une grosse cuillère.

5 Enfourner pendant 10 minutes environ jusqu'à ce que les cookies soient bien dorés. À la fin de la cuisson, laisser refroidir les cookies sur une grille puis les décoller de la plaque.



*Pour 6 à 8
personnes*



*Préparation
15 minutes*



*Cuisson
10 minutes
180°C*



Production de pois chiche en Occitanie



Le pois chiche, c'est la plante économe en eau par excellence ! Il a la particularité de produire une substance à la surface de ses feuilles qui le protège du soleil. Ici, en Occitanie, il est fortement plébiscité par les agriculteurs.

Cannelés Maelvina

Aux haricots rouges

Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
Pierre Paul Riquet - Castelnaudary

Ingrédients

40g de haricots rouges
10g de farine
25g de sucre
50g de beurre
4 oeufs
100ml de lait
40g de miel
50cl de jus de pomme

Maelvina (crème fouettée) :
70cl crème fraîche
100g de sucre glace
50g de Kremfix
30cl de jus de cuisson (haricots)

Préparation

1 Faire cuire les haricots rouges dans le jus de pomme et le miel pendant environ 15 minutes. Conserver 30cl d'eau de cuisson.

2 Broyer grossièrement les haricots rouges cuits. Mélanger le sucre, les oeufs, la farine.

3 Faire chauffer le lait et le beurre jusqu'à la fonte du beurre. Puis ajouter au mélange d'haricots rouges. Battre la préparation.

4 Disposer la préparation dans des moules à cannelés.

5 Cuire 50 minutes à 190°C. Veiller à ne pas trop cuire les cannelés pour éviter qu'ils ne soient trop secs.

6 Préparer la crème fouettée (Maelvina). Mélanger 30cl de jus de cuisson avec la crème fraîche, le sucre glace et la Kremfix. Foisonner le mélange. Incorporer quelques haricots broyés.

7 Disposer la mousse Maelvina avec une poche à douille sur chaque cannelé.



Pour 6 à 8 personnes



Préparation
30 min



Cuisson
50 minutes
190°C



Production de haricots rouges en Occitanie



Les haricots réalisent leur cycle cultural en une centaine de jours. Cette courte période explique le fait qu'il reste « court sur patte ». Sa récolte demande donc du matériel spécifique afin de préserver l'intégrité et la couleur de ses grains.

Crêpes sucrées

aux pois chiches

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
d'Ondes

Ingrédients

2 œufs
150 g de farine de pois chiches
45 g de sucre en poudre
160 ml de lait
160 ml d'eau gazeuse
1 pincée de sel
20 ml d'huile végétale de tournesol

Préparation

- 1** Mélanger la farine et le sucre et la pincée de sel.
- 2** Ajouter les œufs un par un en mélangeant, ajouter lentement le lait puis l'eau gazeuse en mélangeant avec un fouet puis rajouter 20 ml d'huile végétale.
- 3** Laisser reposer la pâte une demi-heure environ et faites cuire les crêpes : 2 minutes de chaque côté.



Pour 6 à 8 personnes



*Préparation
10 minutes*



*Cuisson
15 minutes*



Production de pois chiche en Occitanie



Le pois chiche, c'est la plante économe en eau par excellence ! Il a la particularité de produire une substance à la surface de ses feuilles qui le protège du soleil. Ici, en Occitanie, il est fortement plébiscité par les agriculteurs.

Barre de céréales

aux pois chiches

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
Toulouse-Auzeville

Ingrédients

37g de farine de pois chiche
25g d'amandes en poudre
16g de pistaches
50g d'oranges confites
25g de farine de lin ou graines de
lin moulues
67g de flocons d'avoine
3 càs de miel de tournesol
2 càs d'huile de coco

Préparation

1 Ecraser au pilon les pistaches et couper les oranges confites en petits dés.

2 Mélanger l'ensemble des ingrédients dans un saladier, les ingrédients secs d'abord : farine de pois chiche, farine de lin, poudre d'amandes, pistaches broyées et oranges confites coupées. Ajouter ensuite le miel et l'huile de coco.

3 Bien mélanger et ajouter les flocons d'avoine. Incorporer la préparation dans un multi-moules en silicone légèrement huilé.

4 Enfourner à 170°C pendant 10 minutes. Laisser refroidir avant de démouler.



*Pour 6 à 8
personnes*



*Préparation
20 minutes*



*Cuisson
10 minutes
170°C*



Production de pois chiche en Occitanie



Le pois chiche, c'est la plante économe en eau par excellence ! Il a la particularité de produire une substance à la surface de ses feuilles qui le protège du soleil. Ici, en Occitanie, il est fortement plébiscité par les agriculteurs.

Fondant au chocolat

aux lentilles vertes

Le Lycée d'enseignement général et technologique agricole (LEGTA)
Toulouse-Auzeville

Ingrédients

200 g de chocolat noir
90 g de lentilles vertes
50 g de fécule de maïs
200 ml de lait
60 g de sucre
2 pincées de sel

Préparation

1 Préchauffer le four à 180 °C. Rincer les lentilles à l'eau froide.

2 Dans une casserole, faire cuire les lentilles dans environ 50 cl d'eau. Une fois l'eau portée à ébullition, laisser cuire à feu doux entre 15 et 20 minutes. Les lentilles doivent être fondantes. Remuez régulièrement. Ne pas hésiter à rajouter de l'eau si celle-ci s'évapore trop vite.

3 Faire fondre au bain marie le chocolat coupé en morceaux et faire chauffer le lait.

4 Mixer les lentilles cuites avec le lait. Ajouter ensuite la fécule de maïs, le sel et le sucre. Mélanger et mixer pour obtenir une pâte homogène.

5 Incorporer doucement et progressivement le chocolat fondu tout en mélangeant.

6 Verser la préparation dans un moule préalablement huilé. Enfourner pendant 30 minutes. Surveiller la cuisson pour que le gâteau reste fondant.



Pour 6 personnes



Préparation
30 minutes



Cuisson
Au four, 180°C
pendant 30min



Production de lentilles en Occitanie



La lentille a la particularité de se développer au ras du sol. La récolte est donc délicate. Grâce au savoir-faire des producteurs, ce que l'on remarque dans l'assiette ce ne sont pas les cailloux, mais la diversité de couleurs que les lentilles peuvent prendre !

2017-2019 Projet Legumicant



MINISTÈRE
DE L'AGRICULTURE
ET DE
L'ALIMENTATION

