



RECETTES À BASE DE LÉGUMINEUSES

Les légumineuses font de plus en plus parler d'elles, or on ne sait pas toujours comment les préparer ! Voici deux recettes qui vous permettront d'élargir vos horizons culinaires, tout en faisant découvrir de nouvelles saveurs¹ aux enfants.

Pour plus d'informations sur les légumineuses (bénéfices, quantités, principe de préparation...), référez-vous aux recettes des Flash Accueil N°15 « Les lentilles », N°27 « Les légumineuses » et N°36 « Le quinoa ».

PÂTES AUX LENTILLES (pour 5 enfants de > 12 mois)

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 min

+ le temps de cuisson des pâtes

Ingrédients

- 150 g de petites pâtes type coquillettes, ditalini, pâtes grecques, conchigliette...
- 75 g de lentilles vertes sèches
- 500 g de carottes
- 250 g de céleri vert
- 2 branches de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 l d'eau bouillante

La veille

- Trier les lentilles vertes afin d'en retirer les éventuelles petites pierres et celles abîmées,
- Les disposer dans un récipient alimentaire et y ajouter de l'eau fraîche. Le volume d'eau doit correspondre à minimum 1 fois le volume de légumes secs,
- Placer le récipient au frigo. Ce trempage permettra de réduire le temps de cuisson, ainsi que la teneur en glucides indigestes qui peuvent provoquer des flatulences.

Préparation

- Laver, éplucher et découper les carottes + le céleri vert en brunoise (petits dés).
- Dans une casserole, faire revenir les légumes dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Ajouter les lentilles vertes, les branches de thym et le laurier.
- Ajouter 1 l d'eau bouillante : les lentilles et les légumes doivent être totalement couverts.
- Laisser cuire 30 minutes à feu doux. De temps à autre, ajouter une petite quantité d'eau afin que les ingrédients soient toujours immergés dans un liquide. L'eau doit dépasser le niveau des ingrédients d'environ 5 cm.
- Après 20 minutes, ajouter les pâtes dans la casserole et faire cuire le temps de cuisson indiqué sur le paquet.
- Avant de servir, retirer la feuille de laurier et les branches de thym.



NB

Vous pouvez tout à fait remplacer les lentilles par des pois chiches. Le temps de cuisson sera augmenté de 10 à 15 minutes.

DAHL DE LENTILLES (pour 5-6 enfants de > 18 mois) :**Temps de préparation** : 20 minutes**Temps de cuisson** : 30 minutes**Ingrédients**

- 75 g de lentilles corail
- 150 g de quinoa
- 500 ml de coulis de tomates
- 400 ml de lait de coco
- 625 g de mélanges de légumes (chou-fleur, carottes, oignons, petit-pois)
- 2 cuillères à café de curry jaune (doux)
- ¼ de cuillère à café de curcuma, cumin
- 1 feuille de laurier
- persil haché

Avant de débiter la préparation

- Trier les lentilles corail afin d'en retirer les éventuelles petites pierres et celles abîmées. Vous n'avez pas besoin de faire tremper les lentilles corail.
- Rincer abondamment le quinoa afin d'éliminer les impuretés (cailloux...) et la substance appelée saponine qui donne au quinoa une saveur amère, parfois peu appréciée par les consommateurs. Pour éliminer celle-ci, il est conseillé de le rincer deux fois à l'eau froide.

Préparation

- Laver, éplucher et détailler les légumes en petits morceaux.
- Dans une grande casserole, faire revenir les légumes avec un fond d'eau.
- Ajouter la sauce tomate, le lait de coco, la feuille de laurier et les épices. Mélanger.
- Ajouter les lentilles corail, le quinoa.
- Laisser cuire avec le couvercle fermé. Mélanger régulièrement, la préparation va s'épaissir au fur et à mesure. Vous pouvez ajouter un petit peu d'eau si le fond commence à attacher.
- Avant de servir, ajouter le persil haché.



Ne jetez pas les feuilles de céleri vert et ajoutez-les dans le potage du jour, ou conservez-les au frigo afin de les ajouter dans votre potage du lendemain.

Bon appétit !

Cleo ROTUNNO
Diététicienne
Direction Santé ONE