

# Les légumes secs



Je m'appelle ....., j'ai goûté :

- |        |                                                                                     |                       |                                                                                       |                      |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|        |   | Haricots blancs       |   |                      |
| J'aime |  | Purée de pois chiches |  | J'apprendrai à aimer |
|        |  | Purée de pois cassés  |  |                      |
|        |  | Soupe de lentilles    |  |                      |



# Purée de pois chiches

## Ingrédients :

- 500 g de pois chiches secs, (trempage 12 h dans de l'eau avant utilisation) ou boîte de pois chiche (sans trempage)
- 1 citron pressé
- laurier, sel et poivre

## Préparation :

1. Porter à ébullition les pois chiches et le laurier dans de l'eau. Durée de cuisson 1h30 à 2h pour les pois chiches secs ou 10 minutes pour les pois chiches en boîte. Les égoutter et réserver un peu d'eau du bouillon.
2. Mettre dans le bol du mixer, les pois chiches tièdes, le citron et le sel.
3. Mixer le tout jusqu'à obtention d'une purée bien lisse. Si la purée est grumeleuse ou trop épaisse, rajouter petit à petit du bouillon de pois chiches, jusqu'à obtention d'une purée crémeuse. Arroser d'un peu d'huile d'olive.



Parfaite pour accompagner une côtelette d'agneau.

# Purée de pois cassés



**Ingrédients** : 500 g de pois cassés  
1 carotte, 1 oignon,  
1 bouquet garni (persil, thym, laurier)  
sel et poivre

## **Préparation** :

1. Peler et couper la carotte en rondelles, et émincer finement l'oignon.
2. Plonger les pois cassés dans une grande casserole d'eau salée. Ajouter l'oignon, la carotte et le bouquet garni.
3. Porter à ébullition et laisser cuire environ 1 h à feu moyen.
4. Egoutter les légumes conservant l'eau de cuisson et les écraser avec un moulin à légumes ou dans un mixeur. Incorporer selon votre goût de l'eau de cuisson. Cette purée doit rester assez épaisse. Salez si besoin. Servir immédiatement.



Cette purée accompagne à merveille les poissons ou une viande blanche.

# Soupe de lentilles

**Ingrédients** : 250g de lentilles sèches ou en boîte,  
1 pomme de terre, 1 oignon, 2 carottes  
1.5 litres d'eau environ

## **Préparation** :

1. Peler les oignons, les carottes et pommes de terre puis les émincer grossièrement. Les faire revenir dans une cocotte avec un filet d'huile.
2. Ajouter les lentilles. Couvrir avec l'eau. Saler. Laisser cuire 20 à 30 minutes pour les lentilles en boîte et au moins 40 minutes pour des lentilles sèches.
3. Mixer ensuite la soupe. Un peu de crème fraîche éventuellement et c'est prêt !



**Fais pousser des lentilles  
dans du coton !  
Et regarde les grandir !**

