



Quand les jeunes passent en cuisine...



LE LIVRET DE
RECETTES DES
Légumineuses





Recettes réalisées par

La classe de 3ème et l'équipe restauration du Lycée Agricole
Pierre Paul Riquet de Castelnaudary

&

La classe de 1ère STAV, spécialité «transformation alimentaire»
et l'équipe restauration Elior du Lycée d'Enseignement Général
et Technologique Agricole (LEGTA) de
Toulouse-Auzeville

DRAAF Occitanie

SRAL (Service Régional Alimentation)

SRFD (Service Régional Formation)

SRAA (Service Régional Agriculture et Agroalimentaire)



Suite aux 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 de leurs professeurs, les élèves ont ainsi étudié les différents avantages des légumineuses tant au niveau nutrition-santé qu'au niveau environnemental et agronomique.

Mais, toute la magie du projet s'est déroulée 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 d'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, participant ainsi 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.

Le deuxième volet de Légumicant (2017-2018) qui s'élargit à l'ensemble des lycées agricoles d'Occitanie devrait 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, revelateur de talents...*



«Le lycée Pierre Paul Riquet de Castelnaudary a souhaité s'impliquer dans ce projet car l'équipe, déjà très attentive à la provenance et la qualité des aliments, a souhaité concrétiser son savoir faire en revenant sur l'essence même du métier de cuisinier. En effet, afin d'éduquer nos élèves au goût, il est nécessaire d'avoir des produits de base de qualité pour qu'ils puissent apprécier la qualité gustative et nutritive des plats servis.



Afin de pouvoir adapter les légumineuses au goût des élèves, souvent mises de côté de par leur présentation, il est possible d'utiliser des préparations spécifiques comme la panure ou l'enrobage de chocolat .

Pour mon équipe, ces aliments sont très intéressants à travailler, de par leur neutralité ; on peut ainsi diversifier les goûts en ajoutant, au gré des envies, épices et condiments.»

Jean-Jacques Paraire , Chef cuisinier du Lycée Agricole Pierre Paul Riquet de Castelnaudary.



«Le projet légumicant est une nouvelle expérience qui m'a permis d'avoir un contact différent avec les élèves et le corps enseignant, tel que les professeurs, la direction et la responsable d'exploitation.

J'ai pu découvrir l'environnement scolaire avec un œil différent que celui du personnel de cuisine qui n'a qu'un contact très furtif avec les convives. L'échange entre responsables de cuisine de différents sites, même court, est positif.

L'idée de mettre en commun un projet sur des produits méconnus et les découvrir ou les redécouvrir a été très enrichissant pour ma part.»

Jean-René Folliard, Chef cuisinier Elior du Lycée Agricole d'Enseignement Général et Technologique (LEGTA) de Toulouse-Auzeville.

LA GRANDE FAMILLE DES LÉGUMINEUSES

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 atouts agro-environnementaux des légumineuses intégrées dans les systèmes agricoles jouent un rôle majeur dans le cadre de la transition agroécologique des territoires (protéines végétales). Contribution des légumineuses au défi agroécologique :

Réduction des apports d'engrais azotés (capacité à fixer l'azote atmosphérique via la fixation symbiotique de l'azote) qualité de la ressource en eau et réduction de Gaz à effet de serre.

Lutte contre le changement climatique (réduction indirecte des émissions de Gaz à effet de serre).

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

Diminution de la dépendance aux produits phytosanitaires.

Préservation de la biodiversité hébergée dans l'agrosystème.



PROTÉINES VÉGÉTALES / PROTÉINES ANIMALES :

complémentarité nutritionnelle et gourmande pour une plus grande durabilité !

Les légumineuses sont un vrai atout agricole 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 !

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

Végétariens, végétaliens, végans 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 infinies pour offrir des alternatives sécurisées et gourmandes aux intolérants 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'opposer, pensons complémentarité !

APPORT NUTRITIONNEL DES LÉGUMINEUSES

Les légumineuses ont de nombreux avantages nutritionnels :

1. Elles font parties de la famille des féculents ! Elles permettent d'être rassasié rapidement et 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. Bonne source 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 chiche/semoule ou haricots rouges/maïs, par exemple).

ASPECT CULINAIRE DES LÉGUMINEUSES

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



FRAIS

Les fèves
Les flageolets
Les petits pois (pois cassés)

SURGELÉS

Les fèves
Les petits pois
Les haricots

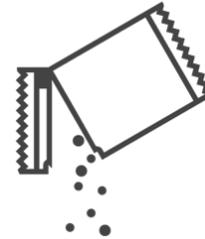


GERMÉS

Le soja
Les lentilles

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 !

PAIN AUX LENTILLES

Aux 2 farines



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, soupoudrer 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 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



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 !



Production de lentilles en Occitanie

QUENELLES

Aux haricots lingots



Ingrédients

200g de haricots lingots

240g de farine de blé

50g d'aïgnons

200g de beurre

400g de fromage râpé

6 oeufs

Huile pour friture

Muscade

Sel & poivre

Préparation

1 Faire tremper les haricots une nuit, 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 oeufs 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



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.



Production de haricots lingots en Occitanie

CAKE AUX LENTILLES

Lentilles corail, échalotes, carottes et curry



Ingrédients

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

Préparation

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 rappées. Ajouter un fond d'eau et laisser cuire 10 min à feu doux, avec un couvercle.

3 Dans une jatte fouetter les œufs 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

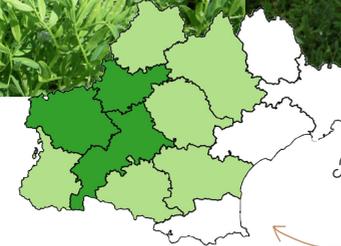
ENTRÉE- FICHE RECETTE 2



page 18



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 !



Production de lentilles en Occitanie

page 19

NUGGETS

Aux lentilles corail et coco



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

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 !



Pour 4 à 6 personnes



Préparation 30 min



Cuisson 40min + friture



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 !



Production de lentilles en Occitania

CROQUETTES

Aux haricots rouges



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

Huile pour friture

Préparation

1 Faire cuire les haricots rouges dans une grande quantité d'eau environ 40 minutes.

2 Commencer à écraser les haricots rouges dans un saladier à la fourchette puis les mixer en purée.

3 Mélanger la purée, le jaune d'œuf, le kiri, 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 2 heures.

5 Paner les boudins : les rouler dans la farine, puis les tremper dans le blanc d'œuf et les rouler dans la chapelure. Faire frire dans une huile adaptée (arachide, tournesol...).



Pour 4 à 6 personnes



Préparation 30 min



Cuisson 40min + friture



Le haricot rouge, c'est un fonceur ! Comme le haricot lingot, 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 grains.



Production de haricots rouges en Occitanie

PARMENTIER

Aux haricots blancs gourmets



Ingrédients

- 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



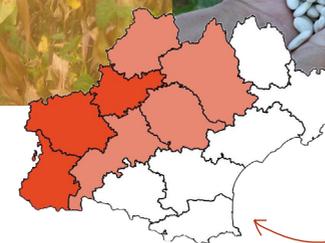
Préparation 20 min



Cuisson 40 min 200°C



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 !



Production de haricots gourmets en Occitanie

PURÉE DE POIS CHICHE

Au cumin



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*



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.



Production de pois chiche en Occitanie

PARMENTIER

Aux lentilles vertes



Ingrédients

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



Pour 4 personnes



Préparation
20 min



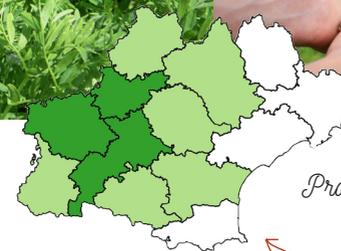
Cuisson
40 min
200°C

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.



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 !



Production de lentilles en Occitanie

POIS CHICHE

Aux citrons confits et olives violettes



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 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



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.



Production de pois chiche en Occitanie

TSUBUAN

Pâte de haricots azukis sucrée



Ingrédients

150g d'Azuki (haricots rouges)
150g de sucre

Préparation

1 Lavez les azukis. Versez 1 volume de haricots rouges 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 le doigt.

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

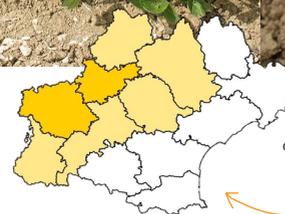
DESSERT - FICHE RECETTE 1



page 32



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.



Production de haricots azukis en Occitanie

page 33

BROWNIE AU CHOCOLAT

Aux haricots azukis



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 azukis dans un saladier à la fourchette. Ajouter le sucre, le cacao et le sel.

4 Ajouter les œufs 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 avec un peu de pâte pour une texture fondante.



Pour 4 personnes



Préparation
20 min



Cuisson
40min + 30min
180°C

DESSERT - FICHE RECETTE 2



page 34



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.



Production de haricots azukis en Occitanie

page 35

CANNELÉS MAELVINA

Aux haricots rouges



Ingrédients

40g de haricots rouges

10g de farine

25g de sucre

50g de beurre

4 œufs

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)



Pour 6 à 8 personnes



Préparation
30 min



Cuisson
50 minutes
190°C

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 œufs, la farine.

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



Le haricot rouge, c'est un fonceur ! Comme le haricot lingot, 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 grains.



Production de haricots rouges en Occitanie



2017 - Projet Legumicant

