

LÉGUMES SECS EN PLATS PRINCIPAUX

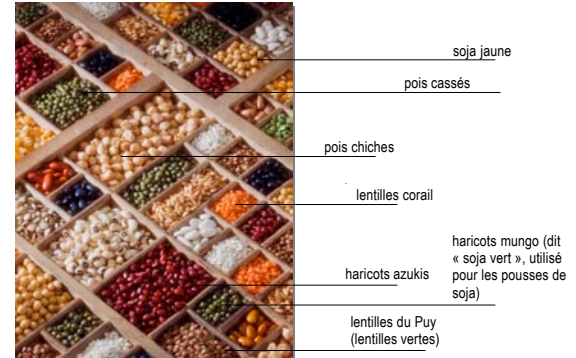
MENU

Les légumineuses de la famille des haricots secs font partie de notre tradition culinaire. Un livre à orientation végétarienne n'est pas le lieu pour vous transmettre des recettes de Petit Salé aux Lentilles, de Couscous ou de Cassoulet. D'ailleurs, je me heurterais à des sensibilités régionales. Je proposerai plutôt une première recette plus proche des tendances modernes: des *Lentilles à la Vapeur et Saumon Poêlé* (p. 29); qui pourrait amener nos proches à apprécier une *Salade de Lentilles et Épinards en Crocodile* (p. 34). La *Mousse de Lentilles Roses aux Tomates* (p. 31) est le classique dahl indien, où l'on verra *Comment se garantir la digestibilité idéale des légumes secs* (p. 33). Les restes en soliste, soit une *Salade de lentilles et chicons/pommes* ou une *Salade de Lentilles Parfumée* seront accommodés à la *Sauce Crémense* avec ou sans crème (toutes trois p. 35). Une autre idée de salade de saison, qui tient lieu de plat complet: la *Salade de Pois Chiches aux Légumes d'été* et ses trois variantes (p. 36). Une *Salade d'Azukis, Poivron rouge et Germes de Soja* (p. 40) sera l'occasion de découvrir avec le sourire les possibles *Excès de zèle des débutants en cuisine végétarienne* (p. 42). Les *Croquettes de Lentilles* (p. 45), autre variante des classiques falafels de pois chiches, séduiront les papilles les plus rebelles grâce à leur parfum envoûtant.



Certaines recettes sont spécialement détaillées pour les débutants. C'est le cas de la *Mousse de Lentilles (Dahl)* de la page 31.

Quelles légumineuses ?



Lentilles



Les lentilles sont la plus digeste des légumineuses et la plus riche en protéines. Elles se présentent en robe orange, verte ou gris-noir: ce sera affaire de goût. Les lentilles orange ou corail, dites d'Égypte, sont les plus petites en taille. Ces dernières ne demandent pas de trempage, car elles sont pré-concassées. Elles cuisent rapidement, mais se transforment vite en purée. On les emploiera surtout pour les *Crèmes de Lentilles* ou les *Mousses (Dabls)*. Outre un très haut taux de protéines, une digestibilité à toute épreuve, les lentilles garantissent un apport utile en fer. Gagneront-elles ainsi le premier prix de camaraderie dans notre panier de la ménagère, tout comme les amandes? Je propose ici toute une série de ruses zabiles