

CIHEAM X BEANS META NETWORK



RECETTES MÉDITERRANÉENNES À BASE DE LÉGUMINEUSES





LABLABI TUNISIEN



1h50



4 personnes



PRÉPARATION

LA RECETTE D'AROUA

Une recette à retrouver sur bennasafi.com



INGRÉDIENTS

- 400 gr de pois chiche
- 2 càc Cumin
- 2 càs Harissa
- 4 Gousse d'ail
- 2 Œufs
- Pain rassis
- Thon émietté
- 1 càc Bicarbonate de Sodium
- 1 citron
- Olive noire
- 3 L Eau
- 1 càc Sel

- 1.La veille, versez les pois chiches dans un récipient. Couvrez d'eau et ajoutez le bicarbonate de soude. Laissez reposer pendant une nuit. Le lendemain égouttez les pois chiches et rincez-les soigneusement.
- 2..Dans une casserole versez les pois chiches. Ajoutez de l'eau et une cuillère à café de sel et laissez cuire.
- 3..Émiettez le pain dans un bol suivant votre appétit, mettez-y les pois chiche cuits et garnissez d'harissa, jus de citron, cumin, ail haché, huile d'olive, un oeuf, du thon, des olives et des câpres.
- 4..Mélangez bien et servez chaud.



LA RECETTE DE BULENT

INGREDIENTS

- 2 tasses de pois chiches bouillis (sans coquilles)
- Un demi-verre de thé de tahini
- 2 citrons
- 3-4 gousses d'ail
- Cumin (poudre)
- Sel
- 1-2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3-4 cuillères à soupe d'eau



HOUMOUS TURC



40 minutes 6 personnes



PRÉPARATION

1. Mettez le citron et le tahini dans le mixeur et mélangez, le tahini se transformera en pâte à tartiner.
2. Ajoutez-y les pois chiches bouillis et pelés, l'ail, l'huile d'olive et les épices (j'ai ajouté 3-4 gousses d'ail).
3. Enfin, ajustez la consistance avec de l'eau.
4. Mixez les pois chiches avec un mixeur plusieurs fois jusqu'à ce qu'ils soient complètement écrasés. Plus il est moelleux, mieux il peut être tartiné sur du pain.



INGREDIENTS

- 500 gr fèves sèches décortiquées
- eau
- huile
- chicorée
- fanes de navet bouillies
- poivrons

PRÉPARATION

1. Rincez bien les haricots et les cuire à l'eau dans une casserole à feu très doux avec une pincée de sel. Ne JAMAIS les remuer.
2. Lorsqu'une mousse blanche commence à se former à la surface, retirez la avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'il n'y est plus de mousse, mais ne remuez pas.
3. Lorsque les haricots s'effritent à la surface, cela signifie qu'ils sont cuits. Eteignez le feu et à l'aide d'une cuillère en bois, commencez à mélanger en ajoutant lentement une bonne quantité d'huile d'olive.
4. Salez.
5. Faites cuire les légumes à part dans de l'eau salée et, une fois égouttés, servez-les avec la purée de fèves, un filet d'huile et deux tranches de pain grillés.

NB. Les fèves ne doivent JAMAIS être passées au tamis, mais mélangées et pressées à la cuillère le long des parois de la casserole, et s'il reste quelques morceaux entiers; c'est très bien, voire mieux !

FAVE E FOGLIE



30 minutes 2 personnes



LA RECETTE DE (LA TANTE DE) TEODORO





Karantita algérienne



1h30

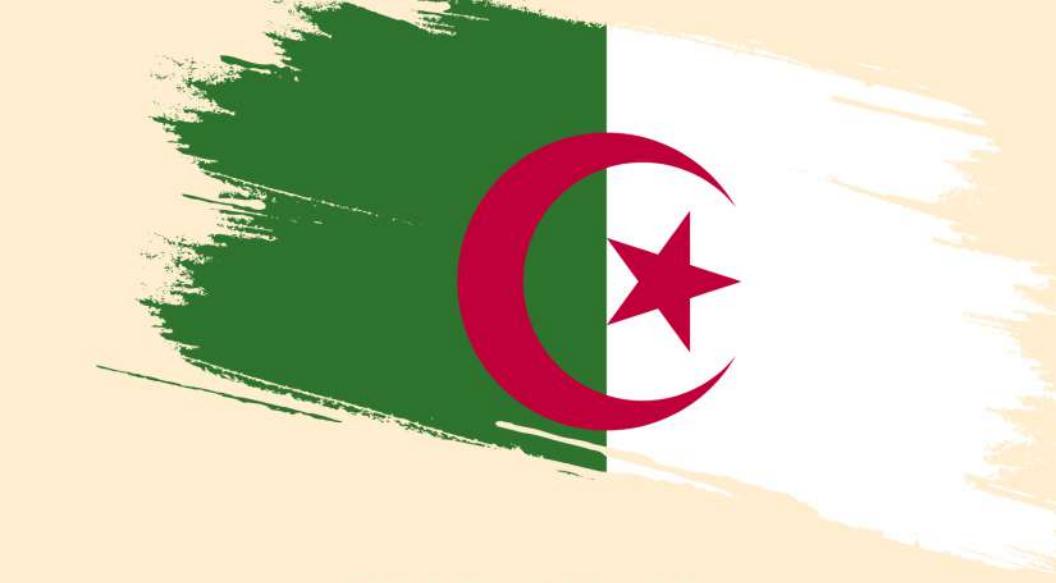


6 personnes



PRÉPARATION

1. Mélanger la farine de pois chiche avec un filet d'huile d'olive, du sel et un peu de poivre.
2. Verser l'eau tiède, mélangez puis ajouter le lait et l'œuf.
3. Ajouter le cumin en poudre.
4. Verser la préparation dans un plat huilé et enfourner pendant 30 minutes à 200°C. (Selon les conseils du chef Mohamed Cheikh, tourner le plat à mi-cuisson)
5. Servir dans du pain avec de la harissa !



INGRÉDIENTS

- 250 gr de farine de pois chiche
- 750 gr d'eau tiède
- 250 cl de lait entier
- 1 œuf
- une pincée de cumin
- un filet d'huile d'olive
- sel fin
- poivre noir

LA RECETTE DE YASMINE

Une recette à retrouver sur le [TikTok](#) du chef Mohamed Cheikh





LA RECETTE D'AUDREY

Une recette à retrouver dans *Damas, saveurs d'une ville*, M. Fadel, R. Schami

FOUJ



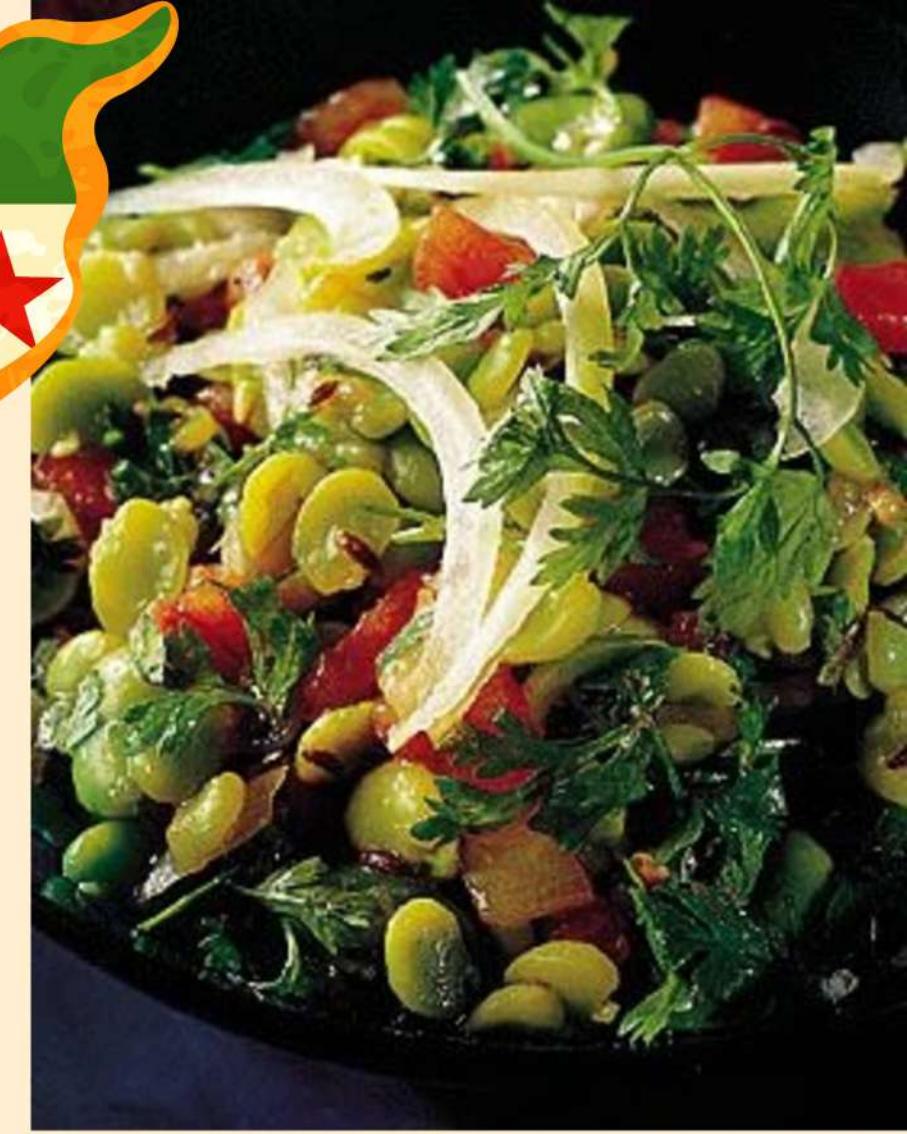
3 heures 2 personnes

INGREDIENTS

- 250 gr de fèves sèches
- 1 petit oignon ou 1 échalote
- 2 citrons
- 1 petite botte de persil plat
- 2 tomates mûres mais fermes
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cuil. à café de cumin
- 1 cuil. à café de sel
- Poivre grossièrement moulu
- 100 ml d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. Laver les fèves et les trier pour enlever les petits cailloux. Puis les faire tremper une nuit dans 2L d'eau.
2. Le lendemain, porter à ébullition et les cuire 2 heures à feu très doux.
3. Eplucher les oignons, les hacher finement et les réserver.
4. Presser les citrons.
5. Oter les queues des feuilles de persil, les laver et les hacher finement.
6. Laver les tomates, ôter le pédoncule et les épépiner à l'aide d'un couteau, couper la chair en petits dés et les mettre dans un saladier.
7. Lorsque les fèves sont cuites (la peau peut être un peu ferme, mais l'intérieur doit être fondant), les sortir à l'aide d'un écumoire, laisser égoutter et les mettre dans un grand saladier.
8. Ajouter la gousse d'ail écrasée, l'oignon, le jus de citron et le sel et mélanger délicatement le tout.
9. Ajouter le persil, les tomates, assaisonner avec le cumin et le poivre et verser l'huile d'olive.
10. Servir avec du pain blanc croustillant et du thé noir brûlant.



PRÉPARATION



INGRÉDIENTS

- 2 tasses de lentilles rouges
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 carotte
- Une demi-cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillère à café de sel
- Une demi-cuillère à café de poivre noir
- 2 litres d'eau chaude
- 5 cuillères à soupe d'huile

1. Pour la soupe aux lentilles corail, mettez l'huile dans une casserole et faites revenir les oignons émincés jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement dorés, ajoutez ensuite la farine et poursuivez la cuisson à feu doux, ajoutez le concentré de tomate, une fois rôtie, ajoutez la carotte coupée en dés et les lentilles corail lavées et égouttées, ajoutez de l'eau, mélangez et fermez le couvercle de la casserole.
2. Cuire la soupe à feu moyen jusqu'à ébullition, puis cuire à feu doux en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les lentilles corail et les carottes deviennent tendres.
3. Une fois la soupe cuite, écrasez-la bien avec un mixeur plongeant.
4. Ajoutez du poivre noir, du sel et mélangez. Cuire encore 5 minutes et retirer du feu.
5. Si la consistance est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau et faites bouillir pendant un moment.
6. Une fois la soupe aux lentilles corail servie, vous pouvez mettre du citron (facultatif).

SOUPE AUX LENTILLES CORAIL TURQUE



30 minutes



4 personnes



LA RECETTE DE BULENT



INGREDIENTS

- 300 gr de lentilles brunes non décortiquées
- 300 gr de boulgour grossier
- 2 cuil. à café de sel
- 1 cuil. à café de poivre
- 1 pincée de coriandre
- 250 ml d'huile d'olive
- 3 gros oignons
- 300 ml d'huile de tournesol (pour la cuisson)

PRÉPARATION

1. Laver les lentilles et les mettre dans une cocotte. Cuire 20 min dans environ 1,5L d'eau.
2. Ajouter le boulgour lavé, le sel et les épices puis mélanger.
3. Ajouter juste assez d'eau pour que le mélange soit couvert . Porter à ébullition puis cuire 10 min à feu doux.
4. Retirer du feu et laisser la cocotte de côté, couverte, pendant 5 min. Puis ajouter l'huile d'olive en un fin filet et laisser macérer 50 minutes de plus.
5. Faire revenir les oignons coupés en rondelles à la poêle dans l'huile de tournesol à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
6. Une fois égouttés, les servir sur l'assiette avec la mujaddara.
7. On peut aussi accompagner d'une salade mixte, de légumes marinés au vinaigre ou avec un peu de yaourt.

MUJADDARA



45 minutes 4 personnes



LA RECETTE D'AUDREY

Une recette à retrouver dans Damas, saveurs d'une ville, M. Fadel, R. Schami



*POUR LES PLUS AGUERRIS D'ENTRE VOUS, RETROUVEZ LES RECETTES À BASE DE
LÉGUMINEUSES CONFECTIONNÉES PAR DES CHEFS GRECS DANS LE CADRE DU PROJET*

Biovalue



[LE LIVRE COMPLET DES RECETTES ICI](#)



INGRÉDIENTS

- 300 g de pois chiches secs
- 100 g de pruneaux
- 3 carottes de taille moyenne
- 100 g d'oignon
- 1 bouquet de persil – 55 g
- 100 ml d'huile d'olive
- 50 g d'abricots secs
- 200 ml de jus de tomate
- 1 cuillère à soupe de farine de sarrasin
- Sel de l'Himalaya et poivre moulu selon le goût

RAGOÛT DE POIS CHICHES



30 minutes



4 personnes

PRÉPARATION

- 1.Versez les pois chiches dans une passoire à mailles fines et rincez-les sous l'eau courante, puis transférez-les dans une casserole moyenne.
- 2.Ajoutez de l'eau et laissez tremper toute la nuit.
- 3.Le lendemain, égouttez les pois chiches et remettez-les dans la casserole.
- 4.Versez de l'eau bouillante sur les pruneaux et laissez-les ramollir pendant 10 minutes.
- 5.Coupez les carottes, l'oignon et le persil.
- 6.Ajoutez de l'eau dans la casserole avec les pois chiches et portez à ébullition à feu moyen-vif.
- 7.Réduisez le feu pour maintenir un léger mijotage, ajoutez du sel et mélangez de temps en temps, jusqu'à ce que les pois chiches soient tendres (environ 30 minutes). Ajoutez de l'eau au besoin pour éviter que le mélange ne sèche.
- 8.Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Faites revenir l'oignon et les carottes jusqu'à ce qu'ils soient attendris.
- 9.Ajoutez les pois chiches cuits, les pruneaux et les abricots dans la poêle. Réduisez le feu à moyen-doux et assaisonnez avec du sel de l'Himalaya et le jus de tomate.
- 10.Laissez mijoter à couvert pendant 20 minutes à feu moyen-doux.
- 11.Ajoutez la farine de sarrasin diluée et faites cuire encore 10 à 15 minutes.
- 12.Ajustez l'assaisonnement selon votre goût et servez dans des bols avec un garniture de persil frais.

INGRÉDIENTS

- 300 g de lentilles rouges
- 200 g de riz brun
- 1 bouquet de persil – 55 g
- 4 à 5 poivrons marinés
- 4 à 5 concombres marinés (concombre arménien)
- Sel de l'Himalaya, vinaigre balsamique, origan, selon le goût



PRÉPARATION

1. Nettoyez et lavez les lentilles, puis laissez-les tremper dans de l'eau froide toute la nuit.
2. Lavez le riz et hachez finement le persil.
3. Coupez les cornichons et les poivrons en petits dés.
4. Versez les lentilles dans une passoire à mailles fines et rincez-les sous l'eau courante, puis transférez-les dans une casserole moyenne.
5. Ajoutez de l'eau et portez à ébullition à feu moyen-vif.
6. Réduisez le feu pour maintenir un léger mijotage, ajoutez du sel et mélangez de temps en temps jusqu'à ce que les lentilles soient tendres (environ 25 à 35 minutes).
7. Égouttez les lentilles et remettez-les dans la casserole pour les laisser refroidir environ 5 minutes.
8. Faites cuire le riz dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'il soit complètement tendre.
9. Mélangez le riz avec les lentilles rouges, ajoutez les poivrons, cornichons et épices, puis mélangez bien.
10. Faites cuire au four à 180°C pendant 45 minutes.

LENTILLES EN APPÉRITIF



30 minutes



4 personnes

