



# Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Recettes pour 4 portions environ

12 Janvier 2020

## Salade de lentilles

250 g de **lentilles** (2 verres), 200g de riz ou un reste de riz cuit, 1 ou 2 **échalotes**, 2 **carottes**, un peu de **persil ou autre herbe fraîche**, huile, vinaigre, sel, poivre.

Faites cuire les lentilles 20 minutes dans un grand volume d'eau bouillante. Elles sont cuites quand elles ne sont plus croquantes et s'écrasent facilement à la fourchette. Pendant ce temps, lavez les carottes, râpez-les ou coupez-les en très petits dés. Epluchez et couper finement l'échalote. Egouttez les lentilles et rincez-les sous l'eau froide pour les rafraîchir. Mélangez avec les carottes et échalote. Ajoutez-y un reste de riz cuit d'un autre repas, ou faites cuire 2 petits verres de riz puis rincez-le à l'eau froide pour l'ajouter à la salade. Assaisonnez avec un peu d'huile et de vinaigre, du sel, du poivre, du persil ou une autre herbe fraîche (romarin, thym, coriandre...).

**Variante, pour un plat chaud :** Pour une salade chaude, faites de même en cuisant les carottes coupées en petits morceaux avec les lentilles et l'échalote. Ne pas rincer les lentilles. Vous pouvez y ajouter des épices comme du cumin et du piment.

**Variante sucrée salée :** Pas de riz, mais des petits morceaux de pomme, pour une entrée fraîche.

## Purée de courge aux épices

600g de **courge** (la moitié d'une grosse courge), 1 oignon (ou 2 échalote), épices, sel.

Pelez et coupez la courge en petits morceaux. Pelez et coupez finement l'oignon. Faites-le revenir dans une casserole ou une grande marmite avec un peu d'huile, en remuant souvent. Après quelques minutes, ajoutez les morceaux de courge, un peu de sel et un fond d'eau (un petit verre). Couvrez et laissez cuire environ 10 min à feu moyen. Ajoutez les épices de votre choix (curry, muscade, 4 épices, cumin, paprika, gingembre, poivre ...) et laissez cuire à feu doux encore 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le potiron soit tendre. Écrasez votre préparation à l'aide d'une fourchette, ou mixez-la. Servez et dégustez !

## Pommes au four à la cannelle

Pour un dessert qui réchauffe, rapide et gourmand... Coupez le haut d'une **pomme** (gardez-le de côté), enlevez le centre (trognon qui contient les pépins) et saupoudrez de cannelle. Replacer le chapeau. Placez la pomme dans un plat à four et laissez-la cuire environ 25 minutes à 150°C. Sans four, cuire la pomme en tranches à la poêle dans un fond d'eau, et saupoudrez de cannelle.

### Les protéines végétales

*Pour remplacer la viande tout en gardant un apport de protéines, une bonne astuce est de manger à la fois des céréales et des légumineuses. Associez une céréale (comme le blé ou le riz, sous forme de pain, pâtes, semoule...) et des légumineuses (comme les lentilles, les haricots secs, les pois chiches...) dans le même repas ou le même jour.*

### Astuce : pas de beurre ? Pensez à la courge !

*Dans les gâteaux et les cakes, vous pouvez remplacer 100g de beurre par 80g de courge en purée, ou par de la compote de pomme.*