

RECETTE À BASE DE LÉGUMES SECS

1) Recette de sandwich au haricot rouge

Ingrédients :

1 Pain complet (800 g) sous forme de tranche ou 3 baguettes complète

Garniture haricot rouge à la feta et coriandre:

- 1 boîte de haricot rouge en boîte (800 g)
- 200-250 g de feta
- 1 oignon épluché, émincée en cube
- Épice : cumin, poivre, paprika
- Coriandre ou persil haché
- Jus de citron
- 200 g de yaourt nature
- 1 filet d'huile d'olive
- Laitue



Préparation :

- Laver la laitue, égoutter avec une passoire puis laver les haricots rouges
- Presser le jus d'1 citron
- Dans un grand bol, mettre les haricots rouges avec le jus de citron, l'oignon haché, la coriandre hachée, le feta coupé en petit cube et les épices, bien mélanger.
- Tartiner le pain de yaourt nature, répartir au-dessus la laitue puis le mélange d'haricot rouge
- C'est prêt, bon appétit

2) Recette d'houmous aux lentilles vertes

Ingrédients :

- ✓ 300 g lentilles verte cuits et égouttés (en conserve par exemple)
- ✓ 2 à 3 cuillères à soupe de Tahin (crème de sésame)
- ✓ jus d'1/2 citron
- ✓ huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à café de sel
- ✓ 1 cuillère à soupe de cumin
- ✓ 1 à 2 gousses d'ail



Préparation :

- Mettre les lentilles égouttées dans un mixeur. Mixer légèrement en ajoutant un peu d'eau de cuisson.
- Ajouter le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel, et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.
- Pour finir, On peut éventuellement couvrir l'houmous d'huile d'olive et de cumin.
- C'est prêt, bon appétit