

Le potentiel culinaire des légumineuses : 6 recettes à essayer



HOUMOUS AUX POIS CHICHES NOIRS	5 - 6
SALADE DE NOODLES UDON AUX LENTILLES VERTES	7 - 8
TACOS À LA CRÈME DE HARICOTS ROUGES	9 - 10
SHAKSHUKA AUX FÈVES	13 - 14
BURGER AUX POIS CHICHES BLANCS	15 - 16
GÂTEAU AU CHOCOLAT PROTÉINÉ AUX HARICOTS NOIRS	19 - 20

2025

Le potentiel culinaire des légumineuses
AGRIDEA & foodward

foodward
shaping the future of food



Direction générale du projet AGRIDEA :
Sanzio Rombini Collaboration au
projet AGRIDEA : Astrid Gerz
Direction du projet foodward : Giulia
Zumstein, Fabiano De Gani

Recettes : Noah Rechsteiner Stylisme
culinaire : Nora Dal Cero
Photographie : Nora Dal Cero
Conception : Sophia Graupner

Financé par la Fondation Leopold
Bachmann





GALERIE PHOTOS DE L'OPEN KITCHEN : DÉGUSTATION DE RECETTES À L'ANOAH





Houmous aux pois chiches noirs

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

HOUMOUS

- 240 g de pois chiches noirs cuits « Kala Chana » (égouttés, ou à défaut des pois chiches normaux)
- 80 g de tahini noir (ou tahini classique)
- 50 g d'huile d'olive
- Jus d'un citron vert
- 3 g / 1 cuillère à café de cumin
- 80 g de glaçons
- Sel et poivre (selon votre goût)

CHIMICHURRY

- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de menthe
- 1 bouquet de coriandre (ou cerfeuil / aneth)
- 10 g de gingembre
- 1 petit oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 piment
- 10 g de sel
- 100 g d'huile d'olive
- Le jus et le zeste d'un citron vert

PRÉPARATION

- Faire tremper les pois chiches toute la nuit
- Faire cuire pendant environ 75 à 90 minutes

PRÉPARATION

1 HOUMOUS

Mettre les pois chiches, le tahini, l'huile d'olive, le jus de citron vert, la gousse d'ail, le sel, le cumin, les tomates confites et de la glace dans un mixeur ou mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une purée (ajouter de l'eau si le mélange est trop épais), assaisonner avec du sel et du poivre

2 CHIMICHURRY

Hacher finement toutes les herbes (avec leur tige), hacher finement le gingembre, l'oignon, l'ail et le piment, puis les ajouter au mélange ; assaisonner avec du sel, de l'huile d'olive, le jus et le zeste de citron vert

3 SERVIR

Étaler le houmous sur une petite assiette plate en une couche fine (env. 1,5 cm) et former un «petit lac» au centre à l'aide d'une cuillère comme pour une purée de pommes de terre, verser le chimichurri dans le « creux » et déguster avec du pain naan frais, garnir d'un peu de tahini et de pois chiches cuits

Salade de nouilles udon aux lentilles vertes

INGRÉDIENTS POUR 4 À 6
PERSONNES

SALADE DE NOODLES

- 480 g de lentilles vertes suisses cuites, sauce soja, huile de sésame, zeste de citron vert, Lentilles (bien égouttées)
- 600 g de nouilles udon
- 80 g de sauce soja
- 40 g d'huile de sésame
- 2 citrons verts
- 10 g de beurre de cacahuète
- 10 g de sucre de canne
- 1 tige de citronnelle
- 10 g de gingembre
- 1 bouquet de menthe
- 1 bouquet de coriandre avec les tiges (ou du persil)

GARNITURE

- 1 piment
- 1 oignon nouveau
- 2 cuillères à soupe de sésame noir

PRÉPARATION

- Faire tremper les lentilles vertes toute la nuit
- Faire cuire pendant environ 20 à 30 minutes

PRÉPARATION

1 SAUCE

Dans un saladier, mélanger le jus de citron vert fraîchement pressé, le beurre de cacahuète et le sucre de canne jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Hacher finement le gingembre et la citronnelle, puis les ajouter. Hacher grossièrement la menthe, la coriandre et le persil, puis les incorporer au mélange

2 LENTILLES

Mélanger avec la sauce et laisser reposer un moment à température ambiante

3 GARNITURE

Hacher finement les piments et les oignons nouveaux

4 NOODLES UDON

Faites cuire dans une grande quantité d'eau salée selon les instructions sur l'emballage, égouttez-les et arrosez-les légèrement d'huile pour éviter qu'elles ne collent entre elles

5 SERVIR

Disposer les nouilles udon chaudes dans les assiettes, répartir la salade de lentilles sur les nouilles et garnir de piments, d'oignons nouveaux et de sésame noir





Taco à la crème de haricots rouges

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES (3 TACOS PAR PERSONNE)

- 480 g de haricots rouges suisses cuits (bien égouttés)
- 50 g de miso (de préférence de la marque Das Pure)
- 50 g d'huile d'olive
- Le jus et le zeste d'un citron vert
- Sel et poivre (selon votre goût)

PRÉPARATION

- Faire tremper les haricots rouges toute la nuit
- Faire cuire pendant environ 60 à 90 minutes

PRÉPARATION

1 CRÈME DE HARICOTS

Mixez les haricots avec le miso, l'huile d'olive, l'ail et le jus de citron vert dans un mixeur ou à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une purée (si le mélange est trop épais, diluez-le avec 2 à 4 cuillères à soupe d'eau).

Assaisonner avec du sel et du poivre (ajouter éventuellement du piment ou du zeste de citron vert).

2 SERVIR

Étaler la purée de haricots sur un taco au maïs, répartir environ 1 à 2 cuillères à soupe de champignons sautés dessus, garnir d'une salsa de tomates ou de tomates cerises finement coupées, ainsi que d'un peu d'échalotes et d'oignons frits, assaisonnez d'un filet de jus de citron vert et, si vous le souhaitez, d'un peu de coriandre





Shakshuka aux fèves

INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

SHAKSHUKA AUX FÈVES

- 500 g de fèves suisses cuites ou, à défaut, de fèves borlotti (bien égouttées)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons rouges (hachés)
- 1 gousse d'ail (hachée)
- 1 piment (coupé en dés)
- 6 tomates à l'huile (finement coupées)
- 1 dl de vin blanc
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 2 cuillères à soupe d'ayvar
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café d'origan
- 3 dl d'eau
- ½ citron vert
- Sel et poivre (selon votre goût)

GARNITURE

- Tofu soyeux
- 1 bouquet de persil
- 4 cuillères à soupe d'amandes effilées

PRÉPARATION

- Faire tremper les fèves toute la nuit
- Faire cuire pendant environ 60 à 90 minutes

PRÉPARATION

1 SHAKSHUKA

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faire revenir les oignons et l'ail à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les piments et les tomates à l'huile, puis faire revenir à feu vif avant de déglacer avec le vin blanc. Incorporer la purée de tomates, l'ayvar, le paprika, le paprika fumé, le cumin et l'origan

2 FÈVES

Incorporer les fèves, ajouter de l'eau et laisser mijoter à feu doux pendant 20 à 25 minutes. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau ou de bouillon. Assaisonner avec du sel, du poivre et du jus de citron vert

3 GARNITURE

Émietter le tofu soyeux en gros morceaux à l'aide d'une cuillère. Hacher grossièrement le persil. Faire dorer les amandes dans une poêle sans huile

4 PRÉSENTATION

Servir la shakshuka dans des assiettes ou des petits bols. Répartir le tofu soyeux par-dessus, puis parsemer de persil et d'amandes grillées. Servir immédiatement





Burger aux pois protéinés

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES (2 PAR PERSONNE)

- 500 g de pois chiches suisses cuits (bien égouttés)
- 2 petits oignons
- 1 gousse d'ail
- 10 g de graines de lin (moulues et laissées à gonfler 10 min avec 30 g d'eau)
- 20 g de concentré de tomates
- 20 g de flocons d'avoine (fins)
- 40 g de jus de betterave rouge
- 40 g de chapelure (ou de farine de pois chiches pour des burgers sans gluten)
- 1 cuillère à café / 3 g de paprika fumé
- ½ cuillère à café / 1 g de cumin
- Sel et poivre (selon votre goût)
- Huile (pour la cuisson)

PRÉPARATION

- Faire tremper les pois chiches blancs toute la nuit
- Faire cuire pendant environ 60 à 90 minutes

PRÉPARATION

1 GALETTES

Écraser grossièrement les pois chiches à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée

. Hacher finement l'oignon et l'ail et les faire revenir dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides, puis les ajouter aux pois. Concentré de tomates, flocons d'avoine,

Ajoutez les graines de lin, la chapelure, le paprika fumé, le cumin, ainsi qu'un peu de sel et de poivre. Mélangez bien le tout jusqu'à obtenir une pâte malléable. Si la pâte est trop humide, ajoutez un peu plus de flocons d'avoine ou de chapelure

2 FAÇONNAGE

Avec les mains légèrement humides, former 8 galettes de burger de taille égale (d'environ 1,5 cm d'épaisseur)

3 CUISSON

Faites cuire dans une poêle avec un peu d'huile à feu moyen environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées

4 SERVIR

Servir avec un pain à burger, de la laitue romaine, une tomate, un cornichon, des piments jalapeños, de la mayonnaise et de la moutarde.





Gâteau au chocolat protéiné aux haricots noirs

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 240 g de haricots noirs suisses cuits (bien égouttés)
- 80 g d'huile de colza
- 200 g de lait d'avoine
- 150 g de sucre de canne
- 50 g de sirop d'érable (ou de sirop de poires suisses)
- 60 g de cacao en poudre (non sucré)
- 150 g de farine
- 16 g de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 100 g de chocolat noir

PRÉPARATION

- Faire tremper les haricots noirs toute la nuit
- Faire cuire pendant environ 60 à 90 minutes

PRÉPARATION

1 PRÉPARATION

Préchauffer le four à 160 °C en mode chaleur tournante. Beurrer un moule à charnière ou le tapisser de papier sulfurisé

2 LÉGUMINEUSES

Réduire les haricots en purée fine avec l'huile de colza, le lait d'avoine, le sucre de canne et le sirop d'érable, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux visibles

3 MÉLANGER

Mélanger la farine, le cacao en poudre, la levure chimique et le sel dans un saladier. Ajouter la purée aux ingrédients secs, mélanger brièvement jusqu'à obtenir une pâte homogène (ne pas mélanger trop longtemps)

4 CHOCOLAT NOIR

Couper le chocolat noir en cubes ou le hacher grossièrement, puis l'incorporer à la pâte

5 CUISSON ET DÉCORATION

Verser la pâte dans le moule et cuire environ 35 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide d'un cure-dent : le gâteau peut rester légèrement moelleux. Laisser refroidir et, si vous le souhaitez, saupoudrer de sucre glace ou recouvrir d'un glaçage.

Garnir d'un peu de yaourt à la vanille au soja et de compote de prunes





