

MANUEL DE SEC ÉDUCATION

SEC
SHOP

BY VIVIEN PAILLE



*Vivien
Paille*

SOMMAIRE

- 01 Pourquoi un manuel autour des légumes secs ?
- 02 Vivien Paille
- 04 Les légumineuses se dévoilent
- 10 10 raisons d'aimer les légumes secs
- 14 Légumes secs, déjouer les préjugés
- 16 Secstoys en cuisine
- 20 Fun facts
- 23 Pratiques culinaires
- 28 Sec symbole
- 32 Fiches recettes
- 35 Pois à relier
- 36 Petites annonces

POURQUOI UN MANUEL AUTOUR DES LÉGUMES SECS ?

Parce que le SEC c'est COOL et qu'on a tendance à l'oublier. Malgré les recommandations des autorités de santé invitant à manger des légumes secs deux fois par semaine, notre consommation de légumineuses est l'une des plus faibles du monde. Moins de 2 kg par an et par habitant. Un comble pour le pays du cassoulet et des petits salés ! Trop peu gourmands, pas assez digestes, difficiles à préparer, voici les arguments derrière lesquels se cachent les Français pour ne pas inviter ces charmants légumes secs dans leurs assiettes plus souvent. Et on aura beau savoir que les légumes secs c'est bon pour le corps, bon pour la planète et pour notre porte-monnaie, les préjugés contre les légumineuses ont la dent dure. Et parfois, on ne sait tout simplement pas comment les cuisiner. Haricots, pois chiches, pois cassés, lentilles, fèves... Il faut dire qu'ils sont nombreux ! Difficile de s'y retrouver. Avec notre

manuel de Sec Éducation, on compte bien casser les idées reçues autour des légumes secs et vous donner des clés pour bien les intégrer dans votre alimentation. Le tout sans prise de tête sur un ton volontairement ludique et décalé. Avec un enjeu de taille pour nous : replacer le plaisir au centre de nos habitudes culinaires. Parce qu'en amour comme à table, le plaisir est essentiel.

Bonne lecture à tous.
L'équipe Vivien Paille



VIVIEN PAILLE

Vivien Paille est le leader incontesté des légumes secs dont l'entreprise et la fabrication des produits sont basées à Valenciennes dans les Hauts de France. Spécialiste des produits essentiels de l'épicerie salée tels que les légumes secs, le riz et les céréales, Vivien Paille commercialise une gamme complète de produits sains, équilibrés et pour la plupart sans gluten ! La marque propose des références sous forme brutes (lentilles, pois chiches, quinoa...), ou déjà préparés (sachet micro-ondables) afin de satisfaire les consommateurs les plus pressés ! Vivien Paille s'est donné pour mission de rendre les légumes secs bons et gourmands mais aussi d'aider les consommateurs (de tout âge) à les cuisiner facilement et rapidement ! La marque souhaite rester proche de ses clients avec des valeurs fortes qui sont l'authenticité, la transparence, la qualité et l'audace !

*Vivien
Paille*

Vivez bien, vivez sainement,
faites-vous plaisir et soyez heureux !

MANUEL DE SEC ÉDUCATION

AIE!

AIE!

AIE!

FILM ENTRANT DANS LA CATÉGORIE
DES FILMS À CARACTÈRE
LÉGUMINOGRAPHIQUE

LES LENTILLES
COR-

AIE!

UNE RECETTE DE VIVIEN PAILLE
Miam !

LES LÉGUMINEUSES SE DÉVOILENT



Le Haricot

Phaseolus vulgaris

Identité

Origine Amérique du Sud

Date de naissance

Il y a environ 7 000 ans

Famille Parmi ses cousins, on retrouve la Moquette de Vendée, le lingot du Nord, le flageolet

Charge Glycémique/100g

Entre 8 à 11 suivant les variétés

Préparation

Temps de trempage 12 h

Temps de cuisson 1 h 30

Lieu de production En Vendée (Moquette), en Bretagne, dans la Beauce et dans le Nord (flageolet vert et Coco de Paimpol), dans les Hautes-Pyrénées (haricot tarbais), en Ariège (Lingot du Pays ariégeois) dans la vallée de la Lys (Lingot du Nord).

Plat signature Le Chili Con Carne



Le Pois Cassé

Pisum sativum

Identité

Origine Proche Orient

Date de naissance

Depuis le néolithique

Famille Son cousin, le petit pois

Charge Glycémique/100g 5

Préparation

Temps de trempage Aucun

Temps de cuisson 35 min

Lieu de production : En France, les pois cassés produits sont les pois secs et les cultures sont regroupées dans trois régions : Hauts de France, Centre, Bourgogne qui possèdent plus de la moitié des surfaces et produisent majoritairement des pois fins et clairs, récoltés à maturité. Enfin, la Bretagne et le Sud-Ouest, où leur production est davantage adaptée pour la surgélation de petits pois.

Plat signature La soupe de pois cassés au lard



Le Pois Chiche

Cicer arietinum

Identité

Origine Proche Orient

Date de naissance

3 000 ans avant J.C

Famille Ses cousins, le soja, les pois

Charge Glycémique/100g 7

Préparation

Temps de trempage 12 h

Temps de cuisson 1 h à 1 h 30

Lieu de production Naturellement associé aux cuisines méditerranéennes, le pois chiche est majoritairement cultivé dans le sud de la France et de nouvelles filières de production se développent dans les Hauts de France.

Plat signature Le couscous Marocain



Le Quinoa

Chenopodium quinoa

Identité

Origine Amérique du Sud

Date de naissance

Depuis plus de 5 000 ans

Famille Famille des légumes à feuille

Charge Glycémique/100g 1

Préparation

Temps de trempage 0 min

Temps de cuisson 15 min

Quand en manger Toute l'année
Lieu de production La filière de production de quinoa en France est dans le Maine-et-Loire, en Anjou plus précisément.

Plat signature Quinoa au poulet et légumes du soleil



La Lentille

Lens culinaris

Identité

Origine Mésopotamie

Date de naissance

Entre 8 000 et 9 500 avant notre ère

Famille On retrouve la lentille verte, blonde, rouge, corail, jaune et beluga.

Charge Glycémique/100g
entre 5 et 10

Préparation

Temps de trempage Aucun

Temps de cuisson

Lentilles corail / 9 min

Lentilles vertes ou blondes / 25 min

Lieu de production En France, sur les plateaux du Velay (lentille verte du Puy) et dans le Berry (lentille verte du Berry). Pour la lentille verte, lentille blonde et lentille rouge, c'est en Champagne, dans le Centre, la plaine de la Beauce ou encore en Vendée.

Plat signature Petit salé de lentilles



Il existe différentes variétés de lentilles qui diffèrent par leur couleur, leur taille et leur temps de cuisson.

La lentille verte

est l'incontournable et la plus consommée des Français ! En France, on produit la lentille du Puy (AOP) et du Berry (IGP et label rouge), reconnues pour leurs qualités organoleptiques.

La lentille blonde

est plus grosse, moelleuse et plus sucrée que les lentilles vertes.

La lentille Beluga

est plus fine et très ronde, plus gourmet avec un petit goût de noisette.

La lentille corail

issue de lentilles rouges qui ont été dépelliculées, pareil pour la lentille jaune qui est une lentille verte dépelliculée !

Le dépelliculage est un procédé qui permet de gratter mécaniquement la peau de la lentille pour la supprimer. On se retrouve avec uniquement la chair de la lentille, ce qui leur garantit donc un temps de cuisson express.



10

Le SEC c'est cool. Et si vous en doutez, voici dix raisons d'apprécier les légumes secs, ces petites graines multicolores présentes dans les assiettes du monde entier.

RAISONS D'AIMER
LES LÉGUMES SECS

1 Les légumineuses désignent une espèce de plantes à fleurs qui existe depuis des millions d'années. C'est l'une des premières plantes dans le monde à avoir été domestiquée ce qui explique qu'on la retrouve dans le patrimoine alimentaire de la plupart des grandes civilisations.

2 Il existe plus de 18 000 espèces classées dans 650 genres. Elles comportent les espèces alimentaires fondamentales : les haricots, les lentilles, les pois chiches et pois cassés, et les fèves, mais aussi le lupin et le soja jaune qui viennent égayer nos assiettes.

3 Les légumineuses sont naturellement pauvres en gras et ne contiennent pas de cholestérol, ce qui peut contribuer à réduire les risques de maladies cardiovasculaires.

4 Les légumes secs sont des sources de vitamine B1 et B3. Ces vitamines aident au bon fonctionnement du système nerveux et font partie des coenzymes nécessaires à la production d'énergie principalement à partir des glucides que nous ingérons.

5 Pauvres en sodium avec une faible teneur en sel, les légumineuses contribuent à réduire les problèmes d'hypertension.

6 Et oui, c'est bien connu les légumes secs sont riches en protéines végétales. 100g de lentilles sèches contiennent 25 grammes de protéines ! Associés à certains produits céréaliers comme le blé ou le riz, ils peuvent remplacer la viande et la volaille.

7 Les légumineuses sont une source importante de fer (l'une des carences les plus répandues). Popeye aurait été encore plus fort s'il avait mangé des légumes secs.

8 Les légumes secs sont riches en magnésium, un minéral indispensable pour le corps humain, qui participe au bon fonctionnement du système nerveux et favorise la relaxation musculaire.

9 Les légumineuses présentent un indice glycémique peu élevé. Elles ont un effet sur la satiété, sans apporter beaucoup de glucides tout en contribuant à la stabilisation des taux de sucre et d'insuline dans le sang. Idéal pour contrôler son poids ou pour les personnes diabétiques.

10 Souvent mentionnées parmi les aliments les plus riches en fibres, les légumes secs facilitent le transit intestinal et aident à réduire par leur consommation les risques de maladies cardiovasculaires.

(BONUS : On ne murmure dans l'oreillette que les légumes secs sont de super aliments.)



LÉGUMES SECS

DÉJOUER LES PRÉJUGÉS

Pois, lentilles, haricots blancs, rouges ou noirs... Les légumineuses sont des plantes dont les fruits sont contenus dans des gousses. Leur consommation remonte à plus de 10 000 ans et sont inscrites dans le patrimoine alimentaire de la plupart des grandes civilisations. Elles souffrent cependant d'un certains nombres de préjugés. Saurez-vous les déjouer ? A vous de jouer !

« Les légumes secs se consomment exclusivement quand il fait froid ! » Quand on pense légumes secs, on imagine immédiatement une assiette de cassoulet ou de petits salés aux lentilles. Des plats d'hiver très copieux. Mais les légumes secs peuvent également rimer avec été. Que ce soit en salade, tartina, gaspacho, ou encore poêlées, les légumineuses apportent leur dose de fraîcheur et de protéines à une époque de l'année où l'on a tendance à délaisser la viande pour des mets plus légers. Votre devise pour l'année prochaine : Sea, Sec and Sun.

« Les légumes secs sont des féculents » Les légumineuses peuvent être considérées comme des féculents car elles sont riches en amidon, le glucide des végétaux. Cependant, chez les Anglo-Saxons, les légumes secs sont classés comme aliment protidique et leur consommation encouragée pour diversifier les apports des produits animaux. Les légumes secs ont la particularité de bénéficier à la fois des atouts propres aux légumes que de ceux des féculents. En effet, riches en amidon et en glucides tout comme les féculents, ils ont également l'avantage de contenir des protéines végétales et des fibres comme les légumes. En France, leur classement en tant que

féculents les positionne comme alternative aux pâtes et au riz... Bien que l'OMS recommande de manger des légumes secs deux fois par semaine.

« Ça se digère mal » Les légumineuses sont des aliments fermentescibles : cela signifie qu'elles renferment des substances complexes que notre organisme ne parvient pas à digérer « normalement ». Au lieu d'être décomposées dans le petit intestin, les fibres composées de sucre fermentent au niveau du côlon et nourrissent les bactéries intestinales, ce qui se traduit par une émission de gaz. La bonne nouvelle, c'est que cette gêne peut être en grande

partie éliminée, en faisant tremper les légumes secs et en y ajoutant du bicarbonate ou des aromates (romarin, bouquet garni, sauge...). La cuisson est également un facteur à prendre en compte : mieux ils seront cuits, mieux ils seront digérés.

« Les légumes secs font grossir » S'ils sont sources de fibres, d'amidon et de protéines, les légumineuses sont en revanche très faibles en lipides (moins de 1 % en général). Accompagnées d'un repas équilibré, elles favorisent une meilleure gestion de l'alimentation. Les scientifiques ont observé qu'une portion quotidienne de légumineuses pouvait accroître de 31 % le sentiment de satiété et donc réduire le grignotage.

« Les légumes secs sont ringards » Ringard ? Et puis quoi encore ! Les chefs s'emparent de ces protéines végétales faibles en lipide pour proposer des recettes savoureuses et équilibrées. Associées aux céréales, elles apportent les mêmes acides aminés essentiels à l'organisme que la viande. A la fois légumes, féculents et source de protéines, les légumineuses sont le futur de nos assiettes.

« Les légumes secs sont longs à préparer » Les légumes secs n'ont pas besoin d'être épluchés, et la case trempage n'est pas systématique ! Pois cassés et lentilles n'ont besoin que d'un simple rinçage pour nettoyer les

impuretés. Haricots et pois en revanche nécessitent un trempage de 12 heures pour améliorer leur digestion, gagner du temps de cuisson et augmenter les apports en nutriments.

« Les légumes secs sont bons pour l'environnement » Les cultures de légumineuses contribuent directement à la lutte contre le réchauffement climatique. Elles n'ont pas besoin d'engrais. Elles permettent d'enrichir naturellement le sol puisqu'elles captent et fixent l'azote de l'air. Grâce à ce reliquat d'azote qu'elles laissent au sol, cela permet de réduire l'usage d'engrais azotés pour les cultures à venir. Une culture écolo avant l'heure.



SECSTOYS EN CUISINE

Les outils pour préparer les légumes secs s'invitent bien volontier dans votre cuisine. Un aller simple vers des plaisirs gustatifs accessibles à tous.



Tablier

Pour rester sexy en cuisinant. Uni, à pois, sombre ou coloré, à bavette, chefs ou demi-chefs c'est vous qui voyez.



Farceur

Ce petit farceur vous sera très utile, pour farcir sans déborder. N'hésitez pas à vous amuser entre amis en inventant des décorations originales avec ce petit farceur découpoir.



Germoir en verre

Profitez facilement à la maison de l'explosion de saveurs qu'offrent les graines germées et de leur haute teneur nutritive.



Mijoteuse

Pour faire cuire longuement et délicatement vos légumes secs. La mijoteuse est l'appareil idéal pour ceux qui désirent des repas savoureux, préparés le plus simplement et, surtout, le plus rapidement possible.



Passoir

L'indispensable pour égoutter vos légumes secs. Les modèles sont infinis : de l'inox au plastique, avec manche ou pas, simple ou fantaisie... Il y en a pour tous les goûts.



Mixeur

Pour envoyer la purée bien sûr ! Très complète, cette machine permet de préparer de nombreuses préparations qu'il s'agisse de soupe, compote, tartinade, crème et bien d'autres.



Cuiseur vapeur

Pour préparer vos légumineuses préférées sans perdre les nutriments essentiels. Capable de cuire tout en conservant les bienfaits des aliments, il permet de gagner du temps au quotidien.



Bocal en verre

Pour stocker vos légumineuses avec goût. Historiquement conçu pour la conservation des fruits et légumes, il est devenu le symbole de nos nouvelles aspirations à une cuisine naturelle, saine et surtout fait maison.



Saucière

Parce que sans sauce, cela risque d'être un peu sec.



Vite,

je suis

trépané!

Elles en raffolent

Film entrant dans la catégorie des films
LÉGUMINOGRAPHIQUES

Une recette de Vivien Paille

FUN FACTS

L'américain Don Lerman détient le record du monde de rapidité avec 2,7 kilos de haricots blancs mangés en 1 minute et 48 secondes.

Le pois cassé est le petit frère du petit pois. Ils proviennent de la même plante, les pois cassés sont en réalité des petits pois arrivés à maturité et donc cueillis plus tard. C'est pour quoi le petit pois est un légume frais et le pois cassé un légume sec.

Dans la démocratie athénienne, on utilisait 100 fèves pour procéder au tirage au sort : 99 noires et 1 blanche.

Louis XIV avait une telle passion du petit pois qu'il exigea qu'on le cultive à Versailles. Son jardinier imagina des serres extraordinaires pour satisfaire l'amour du Roi Soleil pour ce petit caviar vert.

« Fayot » désigne certes un haricot sec mais aussi une personne qui essaye de bien se faire voir par sa hiérarchie. L'origine de cette expression provient de la marine militaire du XIX^e siècle où les fayots constituaient l'alimentation de base des marins à bord. Malgré les conditions difficiles imposées par leurs patrons, les marins se réengageaient à chaque fois devenant ainsi des fayots c'est-à-dire des personnes peu contrariantes et soumises au chef.

14,1 mètres La plus haute plante de haricot du monde.

Les lentilles poussent sur des fleurs, en effet, elles sont les graines de cette plante.

En Italie, on mange des lentilles le jour de l'an pour s'assurer prospérité et abondance.

Black Eyed Beans

Le nom de ce groupe n'est autre que la traduction des haricots cornilles, un aliment utilisé dans la soul food, cuisine d'influence afro-américaine répandue au sud des États-Unis.

Au XIX^e siècle, Gregor Mendel a découvert les lois de l'hérédité en cultivant des petits pois dans un monastère.

D'après l'étude TEG1 de La Shangaï Women's Health Study, une consommation élevée de légumes secs est associée à une réduction de 38 % du risque de diabète de type 2.

11 998 JARRES

C'est le nombre de jarres de fèves écossées dont Ramsès III fit l'offrande à Hâpy, le dieu du Nil et protecteur des récoltes.

Reconnu par la NASA comme étant l'aliment « le plus proche de la perfection nutritionnelle », le quinoa est l'aliment des astronautes au cours des missions spatiales. En raison de sa texture, son poids, sa concentration en vitamines et minéraux, le quinoa fait la différence.

1,4 Kg

C'est la quantité de légumes secs consommés par Français et par an, selon la Fédération nationale des légumes secs, soit cinq fois moins qu'en 1920.



PRATIQUES CUL- INAIRES

Les techniques et astuces pratiques pour bien cuisiner les légumes secs. Parce que sans technique ou inspiration, le plaisir devient mécanique.



PRÉLIMINAIRES



Tremper

Il est conseillé pour les légumineuses les plus grosses comme les cocos, les fèves, les haricots rouges et les pois chiches. Le trempage permet d'améliorer la digestibilité et la disponibilité des nutriments, donc de booster leurs propriétés à la fois gustatives et nutritionnelles.



Cuire à l'eau

La cuisson se fait dans 3 fois le volume d'eau. Portez à ébullition avec des aromates : thym, oignon, ail, laurier. Le sel s'ajoute à la fin. Comptez entre 15 min et 2 heures de cuisson pour les légumes secs les plus gros. Comment sait-on qu'ils sont cuits ? Ils s'écrasent sous la fourchette.



Rincer

Il est recommandé de nettoyer les légumes secs sous l'eau froide afin d'éliminer toutes les impuretés libérées lors du trempage. En rinçant les légumineuses plusieurs fois, on se débarrasse d'une majorité des glucides et sucres complexes responsables des flatulences.

En purée

Vous pensez immédiatement au Houmous, cette irrésistible purée de pois chiche cependant vous pouvez également réduire en purée lentilles du Puy, pois cassés, haricots blancs... Les plaisirs sont infinis et la douceur en bouche inoubliable.

En beignet

Falafels, pakoras, beignets de pois cassés, ces délices aux légumineuses souvent associés à des épices ou des herbes aromatiques égayeront vos assiettes si vous n'avez pas peur d'oser la friture à la maison.

En salade

En été comme en hiver, les salades à base de légumes secs font des repas à la fois nourrissants et légers. Un véritable paradoxe qui séduit aussi bien notre balance que notre appétit.

Velouté

Privilégiez les pois cassés et lentilles corail qui se délitent lors de la cuisson ou choisissez des légumineuses plutôt farineuses pour une soupe lisse et onctueuse. Évitez de mixer les délicates lentilles vertes, ou du coco de Paimpol bien plus savoureux dans une soupe façon minestrone ou soupe paysanne.

Mijoté

Une cuisson lente à basse température, idéale pour que les légumineuses soient fondantes et absorbent les arômes. Cuites avec une viande grasse ou une charcuterie, elles deviennent encore plus fondantes. Le mariage lentilles saucisses en témoigne...

Ecrasé

Toutes les légumineuses peuvent être écrasées. Elles se déclinent en tartines apéritives, d'un coup de fourchette ou de mixeur, selon la texture désirée. Chauds, ces écrasés changent de l'habituelle purée de pommes de terre, en accompagnement d'un gigot ou d'un poisson grillé.

Dessert

Et oui, les légumes secs font de délicieux desserts ! Les japonais l'ont bien compris, eux qui utilisent les haricots azukis majoritairement dans des plats sucrés. Pâte à tartiner, cupcake, financiers et autres gâteaux, les légumineuses une fois cuites et écrasées ont une texture fondante et un goût proche de la crème de marrons. De quoi varier les plaisirs et réjouir vos papilles.

Les haricots secs remplacent avantageusement une partie ou l'intégralité du beurre et de la farine des recettes de gâteaux sans leur faire perdre de saveur ou de moelleux. En fonction de vos envies et des desserts, optez pour les haricots blancs, les haricots rouges ou encore les haricots azukis venus d'Asie.

Un Film à Caractère
LÉGUMINOGRAPHIQUE

UNE RECETTE VIVIEN PAILLE

Viens chez moi je fais un risotto





SEC SYMBOLE

Les légumes secs ne s'invitent pas seulement dans vos assiettes mais également dans vos placards avec l'indémoudable motif pois. Retour en quelques dates sur un imprimé qui a marqué l'histoire de la mode et de la pop culture.

Seconde Guerre Mondiale

Le second âge d'or du pois avec la célèbre modèle et pin-up qui arbore sur une série de clichés très populaires des tenues blanches à pois noir, dont un maillot de bain devenant ainsi l'expression de la liberté féminine.

1926

Miss America fut photographiée dans un maillot à pois lançant la mode des photos iconiques de pin-up en bikini à pois.

1928

Walt Disney lance la souris Minnie Mouse, vêtue de sa légendaire robe à pois et sa boucle assortie.

1940

Frank Sinatra chante son succès «Polka Dots and Moonbeams » et le public tombe sous le charme.

1960

L'ère du Pop Art avec l'artiste Yayoi Kusama surnommé La Princesse aux petits pois qui couvre le monde de pois multicolores créant une esthétique iconique.

1954

Grès et Dior ont emboîté le pas à la promotion des pois à travers leurs créations.



SEC SYMBOLE

1975

Apparition du maillot blanc à pois rouge récompensant le meilleur grimpeur sur le Tour de France.

1964

Le règne des robes de cocktail imprimé pois.

2021

Gottmik, artiste maquilleur et performer crée un look iconique à pois dans la S13 de RuPaul Drag Race.

1990

Julia Roberts, inoubliable dans sa tenue à pois dans Pretty Woman.

1982

Dorothée sort son tube "Et mes chaussettes rouges et jaunes à petits pois"

« Étonnamment, le motif pois est un symbole qui possède une même signification positive dans presque toutes les cultures ».



Pâtes aux boulettes de lentilles et haricots, sauce tomate et burrata

Préparation 25min
pour 3 personnes

Cuisson 1h

Coût Moyen

Niveau Facile

Ingrédients

80g de lentilles crues; 70g de haricots rouges; 1 échalote; 1 gousse ail; 2 CS de concentré de tomate; 45g de petits flocons d'avoine; 1 CS de sauce soja; 1 CC d'herbes aromatiques sèches; 2 CS d'huile d'olive; 300 à 400g de pâtes crues; 1 verre de sauce tomate; 1 belle burrata. Toppings au choix : Tomates cerises, Basilic frais, Parmesan râpé

Réalisation

1 La veille, faire tremper les légumes secs. **2** Le jour même, égoutter, rincer et cuire les légumineuses selon les indications du paquet. Vous obtiendrez environ 200g de lentilles et 190g de haricots cuits. **3** Préchauffer le four à 200°C. **4** Dans une poêle, faire revenir l'échalote et l'ail coupés finement dans 1 cuillère à soupe d'huile. **5** Dans un mixeur, réduire les flocons en poudre. **6** Placer les lentilles et les haricots dans un saladier, puis les écraser au presse purée ou éventuellement à la fourchette. La texture doit être proche d'une purée avec des morceaux. Ajouter la sauce soja, du poivre, les herbes aromatiques, les flocons mixés, le concentré de tomate, l'échalote

et l'ail. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement au besoin.

7 A l'aide d'une grosse cuillère ou d'une cuillère à glace, façonner 10 boulettes. Huiler vos mains facilitera cette étape.

8 Déposer délicatement les boulettes sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Ajouter un filet d'huile. **9** Baisser le four à 180°C et enfourner pour 25 minutes. **10** Cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet. Les égoutter, les remettre dans la casserole et mélanger avec la sauce. **11** Dresser sans tarder, disposer les boulettes et partager la burrata. Ajouter un filet d'huile d'olive, quelques tomates cerises coupées et des feuilles de basilic ciselées. Saler et poivrer.



Red Velvet : Haricots & Betterave

Préparation 2h 15min
pour 9 personnes

Cuisson 20min

Coût Bon marché

Niveau Facile

Ingrédients

65g de haricots blancs crus (= 170g bien cuits sans sel); 130g de betterave cuite; 40g flocons d'avoine; 50g de poudre d'amande; 90g de sucre (roux); 15g de fécule de maïs; 60ml d'huile neutre (tournesol); 110g de chocolat; 2 œufs; 1 CC levure; 1/2 gousse de vanille (ou un sachet de sucre vanillé); 1 CC de bicarbonate alimentaire; Glaçage optionnel : mascarpone, chocolat en poudre au goût et toppings.

Réalisation

1 La veille, faire tremper les haricots blancs crus dans un grand volume d'eau. **2** Le jour même, rincer puis cuire les haricots comme indiqué sur le paquet, sans sel mais en ajoutant 1 cuillère à café de bicarbonate dans l'eau. Cela permet d'accélérer la cuisson et de rendre la peau des haricots plus tendre et digeste. Ces derniers doivent sembler «trop cuits» pour réaliser la recette. **3** Préchauffer le four à 180°C. **4** Mixer les flocons d'avoine et les réserver. Râper la betterave et la mixer avec les haricots cuits égouttés, l'huile et 30 ml d'eau à pleine puissance pour obtenir une purée complètement homogène. **5** Faire fondre la moitié du chocolat et l'ajouter au mélange. Couper le reste en pépites grossières et les réserver. **6** Ajouter dans le bol du robot les flocons mixés, la fécule de maïs, la levure, une belle

pincée de sel, les graines de vanille et le sucre. **7** Mixer de nouveau à pleine puissance. **8** Quand le mélange est homogène, ajouter les œufs et mixer de nouveau pour bien les incorporer. Mélanger manuellement les pépites en veillant à en garder un quart de côté. **9** Huiler un moule carré de 20 cm de côté puis le garnir de pâte. Parsemer les pépites restantes et enfourner pour 20min Laisser le gâteau 10 min dans le four éteint après la cuisson. Puis le laisser refroidir complètement. **10** Pendant ce temps, réaliser un glaçage express en mélangeant du mascarpone et du chocolat en poudre (et éventuellement un peu de sucre glace). Il suffira d'en recouvrir le gâteau bien froid puis de le saupoudrer des toppings de votre choix (ici un peu de chocolat râpé et des fleurs séchées). **11** Bon appétit !



Un film à caractère
LÉGUMINOGRAPHIQUE

Les légumes en compétition

UNE RECETTE DE VIVIEN PAILLE

Que c'est BON, que c'est BON !