

GALETTES DE MILLET / PATATES DOUCES

Source : francevegetalienne.fr

Dans cette recette, j'ai remplacé le potimarron par des patates douces, j'ai ajouté un oignon frais et sa tige, quelques champignons coupés en petits morceaux, un peu de poivron coupé en petits dés et modifié les épices.

Ingrédients pour 6 galettes :

- 4 à 500 g de patates douces
- 1 verre de 15 cl de millet décortiqué
- 5 champignons coupés en petits morceaux
- un morceau de poivron coupé en petits dés
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon frais avec la tige
- 1 cuil. à café de curry en poudre et de curcuma
- un morceau de gingembre frais rapé
- Sauce soja salée
- Poivre
- Huile de cuisson

Rincer à l'eau le millet et le cuire dans 3 fois son volume d'eau : porter à ébullition, puis couvrir. Cuire à feu doux pendant 20 minutes. Laisser reposer 5 minutes hors du feu (toujours couvert).

Oter la peau des patates douces et les couper en petits cubes. Les faire revenir 15/20 minutes environ, à couvert, dans une poêle huilée avec les champignons, les petits dés de poivrons, l'ail, les épices. Un fois les patates douces cuites, écraser le mélange de la poêle à la fourchette. Dans un saladier, mélanger la purée obtenue au millet.

Dans la poêle, faire revenir l'oignon, le gingembre rapé dans un peu d'huile. Ajouter un peu de sauce soja. Incorporer le tout au mélange millet/patates douces. Poivrer et bien mélanger. Séparer en 6 portions égales pour faire des galettes (d'environ 1 cm d'épaisseur) et les faire cuire dans une poêle huilée (sans couvrir) 7-8 minutes à feu moyen. Retourner et laisser cuire 5-6 minutes.

Conseil : afin que les galettes se tiennent mieux, les préparer à l'avance ; après cuisson, les laisser refroidir et les réchauffer 1 minute à la poêle au moment de les consommer. Conservation : 1 ou 2 jours au réfrigérateur.

HARICOTS ROUGES façon « steaks »

Source : labonnegraille.blogspot.com

J'ai un peu modifié la recette...

Ingrédients pour quatre personnes :

- 375 g de haricots rouges cuits
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuillère à café d'épices méditerranéen
- sel, poivre
- un peu d'huile d'olive
- 1 petit oignon frais avec la tige
- quelques tomates séchées
- 4 cuillère à soupe de farine
- 1 oeuf

Sécher les haricots une fois cuits. Les mixer avec l'oignon et l'ail afin de les réduire en purée.

Ajouter la farine, les tomates séchées coupées en petits dés, les épices, le sel, le poivre et l'oeuf. Bien mélanger.

Dans une poêle verser un filet d'huile d'olive. A l'aide d'un cercle, déposer la valeur d'une cuillère à soupe du mélange. Aplatir avec le dos d'une cuillère. Enlever le cercle et laisser cuire 5 minutes. Retourner avec une spatule. Laisser cuire encore 5 minutes.

CROQUETTES DE POIS CASSES & SARDINES

Source : « cuisine-addict.com »

Ingrédients :

- 400 g de pois cassés cuits
- 1 courgette
- 1 échalote
- 2 boîtes de sardines
- épices : estragon en poudre, mélange méditerranéen
- 1 œuf
- 2 cuil. à soupe de chapelure
- 200 g de panko ou de chapelure classique
- sel et poivre
- huile d'olive
- huile de friture

Couper la courgette en tous petits dés et ciseler finement l'échalote. Faire revenir le tout pendant 5 minutes dans un peu d'huile d'olive.

Mixer ensemble les pois cassés, la courgette cuite, les épices. Verser dans un saladier, saler et poivrer. Réserver.

Retirer l'arête centrale des sardines ; ajouter les sardines préalablement écrasée à la fourchette dans le saladier. Incorporer la chapelure et bien mélanger : la consistance doit être souple mais assez compacte. Au besoin, ajouter de la chapelure si la pâte semble trop liquide. Rectifier l'assaisonnement.

Former des boulettes de la taille d'une balle de golf.

Préparer trois bols : un avec la farine, un deuxième avec les œufs battus et le troisième avec le panko ou la chapelure. Passer les boulettes successivement dans les trois bols dans cet ordre.

Mettre de l'huile de friture dans une casserole haute sur 3 cm puis chauffer à 180°C. Faire frire les boulettes deux minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, puis égoutter sur un papier absorbant.

LENTILLES façon HOUMOUS

Ingrédients :

- 200 g de lentilles vertes cuites
- 15 g de beurre doux
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 cuil. à café de ras-el-hanout
- 1 petite boîte de tomates pelées (env. 200 g) ou 3 tomates fraîches
- 1 oignon frais + tige
- 3 cuil. à soupe de purée de sésame (tahini)
- 2 cuil. à soupe de jus de citron

Rincer les lentilles. Mettre les lentilles dans une casserole d'eau froide et cuire une vingtaine de minutes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Egoutter.

Egoutter les tomates et les couper en petits morceaux. Conserver le jus. S'il s'agit de tomates fraîches, les éplucher, les couper en dés et ajouter 70 ml à la recette.

Eplucher et hacher l'ail.

Faire chauffer dans une poêle le beurre et une cuillère à soupe d'huile à feu moyen/fort. Ajouter l'ail et le ras-el-hanout. Cuire en remuant pendant quelques minutes. Ajouter le jus de citron, le jus des tomates (ou les 70 ml d'eau), une cuillère à café de sel et un peu de poivre noir. Baisser à feu moyen et cuire doucement, en remuant, pendant quelques minutes jusqu'à ce que la préparation épaississe.

Hors du feu, écraser grossièrement les lentilles avec un presse-purée. Ajouter la purée de sésame et rectifier l'assaisonnement.

CARRES AU CITRON

Source : labonnegraille.blogspot.com

J'ai modifié la recette en remplaçant le beurre par de la purée d'amandes et la farine par des pois chiches cuits et mixés... J'ai également diminué la quantité de sucre...

Ingrédients :

Pour la pâte biscuité :

- 125 g de purée d'amandes
- 150 g de pois chiches cuits, séchés et mixés
- 40 g de sucre glace

Pour la pâte citron :

- 120 g de sucre en poudre
- 35 g de pois chiches cuits, séchés et mixés
- 3 œufs
- 2 citrons râpés en zestes
- le jus de 2 citrons

Pour la déco :

- sucre glace (facultatif)

Commencer par préparer la pâte biscuitée :

Dans un saladier, mélanger la purée d'amandes avec les pois chiches mixés et le sucre glace.

Dans un moule carré, tapisser le fond de papier sulfurisé. Etaler ensuite la pâte biscuitée avec la main. Egaliser en appuyant avec les doigts, il faut que le tout soit bien réparti de manière homogène et jusqu'aux bords.

Enfourner à 180° pendant 15/20mn, jusqu'à ce que le dessus soit un peu doré.

Pendant la cuisson, préparer l'appareil au citron :

Mélanger les pois chiches mixés, les oeufs, le sucre en poudre et les zestes ainsi que le jus des deux citrons.

Verser cet appareil sur le biscuit encore chaud qui sort du four.

Remettre au four pendant 15/20mn.

Laisser refroidir avant de couper en petits carrés. Saupoudrer éventuellement de sucre glace.

COOKIES CHOCOLAT AUX HARICOTS NOIRS

Source : hervecuisine.com

Dans cette recette, j'ai remplacée les pois chiches par les haricots noirs ; j'ai préféré utiliser de la purée de noisettes à la place de la purée d'amandes ou de cacahuètes. Enfin, j'ai ajouté un peu de fève Tonka rapée.

Ingrédients :

- 250 g de haricots noirs cuits
- 125 g de purée de noisettes
- 100 g de sucre complet
- 50 g de lait de noisettes ou de vache
- Vanille en poudre
- Fève tonka
- 50 g de chocolat coupé en petits morceaux
- 1 cuil. à café de levure chimique
- 30 g de farine (blé ou autre)
- 2 cuil. à soupe d'huile végétale

Une fois les haricots noirs cuits, les verser dans le bol d'un mixeur avec la vanille et un peu de fève Tonka rapée afin de les réduire en purée.

Ajouter à la préparation la purée de noisettes, le sucre, la farine, la levure chimique et le lait et l'huile, puis mixer le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Verser la préparation dans un bol. Ajouter le chocolat coupé en petits morceaux.

Déposer les cookies sur une plaque recouverte de papier cuisson puis enfourner 15 minutes à 180°C. Laissez refroidir avant de déguster.