

VRAC présente la deuxième édition de son

BANQUET FESTIF

Sur le thème des légumineuses

LIVRET DE RECETTES

Le samedi 30 mai 2026

Au collège Nina Simone



Les recettes
pas à pas !!

Astuces de
cuisson

Les légumineuses sont fabuleuses !



PRÉPARATION

40g crus = 100g cuits

Féveroles



- **Tremper** les féveroles pendant 10 à 16h
- 1 volume de féveroles = 3 volumes d'eau
- Mettre les féveroles dans une casserole d'eau à ébullition
- Cuisson : **10 minutes** à feu moyen

Haricots rouges



- **Tremper** les haricots rouges pendant 10 à 16h
- 1 volume de haricots rouges = 3 volumes d'eau
- Mettre les haricots dans l'eau froide, **porter progressivement à ébullition**
- Cuisson : **entre 45 minutes et 1 heure** à feu moyen

Lentilles vertes



- **Rincer** les lentilles
- 1 volume de lentilles = 3 volumes d'eau
- Mettre les lentilles dans l'eau froide, **porter progressivement à ébullition**
- Cuisson : **20 à 25 minutes** à feu moyen

Lentilles corail



- **Rincer** les lentilles
- 1 volume de lentilles = 3 volumes d'eau
- Mettre les lentilles dans l'eau froide, **porter progressivement à ébullition**
- Cuisson : **10 à 15 minutes** à feu moyen

Pois-chiches



- **Tremper** les pois-chiches pendant 10 à 16h
- 1 volume de pois chiche = 3 volumes d'eau
- Mettre les pois chiches dans une l'eau froide. **Porter progressivement à ébullition**
- Cuisson : **1h30 à 2h** à feu moyen

Lingots du Nord



- **Tremper** les haricots blancs pendant 8 à 12h
- 1 volume de lingots = 3 volumes d'eau
- Mettre les haricots dans l'eau froide. **Porter progressivement à ébullition**
- Cuisson : **entre 1h à 1h30** à feu moyen

Pois Cassés



- **Tremper** les pois cassés 1 à 2h avant la cuisson
- 1 volume de pois cassés = 4 volumes d'eau
- Mettre les pois dans l'eau froide, **porter progressivement à ébullition**
- Cuisson : à peu près **1h** à feu moyen

Sardinade



Cette recette est proposée par Gilles Daveau !

gillesdaveau.com, [formation en ligne alternative-cuisine.com](http://formation.en.ligne.alternative-cuisine.com)

Ingrédients pour 350 gr de rillettes de sardine

- 100 gr de sardines (boîte au naturel ou à l'huile)
- 125 gr de haricots blancs cuits
- 40 gr échalotes
- 40 gr crème fraîche épaisse
- Le jus d'1/2 citron

Préparation

- Égoutter les sardines : les effiloche (avec leurs arêtes)
- Rincer et égoutter les haricots : les écraser en purée
- Éplucher et ciseler très finement les échalotes
- Mélanger l'ensemble des ingrédients pour une texture de rillettes.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire

Variante en TRUITONADE - Pour 350 gr de rillettes de truite fumée

- Remplacer la sardine par 100 gr de truite fumée
- Remplacer les haricots blancs par 130 gr de haricots rouges cuits

La salade générique



Cette recette est proposée par Gilles Daveau !

gillesdaveau.com, [formation en ligne alternative-cuisine.com](http://formation.en.ligne.alternative-cuisine.com)

Ingrédients à adapter en fonction du nombre de personnes et des goûts

- Une légumineuse cuite, tendre mais pas en purée : haricot rouge ou blanc, lentille verte ou corail, pois chiche, féverole, pois cassé...
- Une céréale cuite : riz, couscous, sarrasin, quinoa, pâtes...
- La saveur, la texture d'un ou de plusieurs légumes crus ou cuits et ou d'un produit animal
- un assaisonnement final (vinaigrette), un élément gras (huile d'olive, noix concassées...)

Ces éléments peuvent se compléter d'apports gustatifs, avec des herbes comme le persil ou la coriandre, du croquant ou du sucré avec des fruits secs comme des raisins secs, ou encore d'une saveur qui "tranche" comme l'agrumes (citron ou pamplemousse, par exemple)

Exemples : pois chiches + carottes + olives noires + persil + citron

Le petit + : ne pas hésiter à jouer avec la couleur car une salade se mange d'abord avec les yeux !

TEMPS DE CUISSON



Pâte Blanches

Rigatonis



🕒 11-12 mn

Spaghettis



🕒 12-13 mn

Coquillettes



🕒 9-10 mn

Farfalles tricolores



🕒 11-12 mn

Pâte semi-complètes

Spirales



🕒 8-10 mn

Penne Rigate



🕒 8-10 mn

Coquillettes



🕒 5-7 mn

Pâte complètes

Spirales



🕒 9-10 mn

Penne Rigate



🕒 11-13 mn

Spaghettis



🕒 8-10 mn

Riz long blanc



🕒 14-16 mn

Riz complet



🕒 40-45 mn

Cuisson de sarrasin en grains



Cette recette est proposée par Gilles Daveau !

gillesdaveau.com, [formation en ligne alternative-cuisine.com](http://formation.en.ligne.alternative-cuisine.com)

Ingrédients

- 200 gr de sarrasin en grains
- 1.5 fois son volume en eau
- ½ cuillère à café de sel (facultatif : un peu de sauce soja)

Préparation

- Prendre le poids de sarrasin et mesure son volume. Mesurer à partir de cela le volume d'eau nécessaire.
- Dans une petite poêle, ou casserole, chauffer les grains de sarrasin, seuls, sans les griller.
- Pendant ce temps, amener à ébullition l'eau avec l'assaisonnement dans une casserole de taille adaptée (pour qu'elle soit assez pleine avec sarrasin + eau).
- Verser les grains chauds dans l'eau bouillante, baisser au minimum, couvrir, et laisser gonfler à feu minimum, sans remuer, durant 20 minutes.
- A la fin, égrener le sarrasin, et on peut goûter avec un peu de beurre salé.



Bon à savoir :

Ce mode opératoire convient pour les petites céréales : millet, sarrasin, quinoa, boulgour gros.

Salade indienne



Cette recette est proposée par Gilles Daveau !

gillesdaveau.com, [formation en ligne alternative-cuisine.com](http://formation.en.ligne.alternative-cuisine.com)

Ingrédients

- 200 gr de riz thaï ½ complet
- 70 gr de lentilles corail
- 1,5 fois leur volume d'eau (riz + lentilles)
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Jus d'1/2 citron
- 400 gr de carottes
- 400 gr de poireaux
- 400 gr de crudités (ex : concombre, ou chou chinois)
- ½ cuillère à café de curry
- 8 à 10 cl (100gr) de vinaigrette

Préparation

- Assembler le riz, les lentilles et leur volume d'eau froide. Ajouter ½ cuillère à café de sel et amener à ébullition. Couvrir, et laisser gonfler à feu très doux sans remuer durant 15 min. Puis étaler le riz et arroser avec l'huile et le jus de citron.
- Éplucher et laver les légumes. Couper les carottes et poireaux en petits morceaux (3-4mm). Les faire suer « couvert » quelques minutes avec 1 cuiller à soupe d'huile et 1 peu de sel.
- Les mélanger délicatement avec le riz-lentilles et refroidir l'ensemble au réfrigérateur.
- Émincer le concombre ou le chou en petits dés.
- Incorporer la vinaigrette et le concombre avec le riz-légumes refroidi.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Les Secrets d'une Vinaigrette Réussie



Cette méthode est proposée par Maëlys Zourrane, diététicienne !

1. La Règle d'Or des Proportions (Le Ratio)

L'équilibre entre l'huile (gras) et l'acide (vinaigre/citron) est fondamental.

2. La Maîtrise de l'Émulsion

L'émulsion avec un fouet ou dans un bocal est le secret pour que la vinaigrette soit homogène et nappe bien la salade au lieu de couler au fond. Exemple : moutarde, miel, tahini, yaourt...

3. Le choix des ingrédients

- Acide : vinaigre de vin, vinaigre de cidre, vinaigre de xérès ou balsamique, jus de citron
- Huile : olive extra vierge, colza ou tournesol, noix, sésame (en plus petite quantité)

4. L'Assaisonnement

- Sel et Poivre : Ajoutez-les toujours dans la phase acide (vinaigre/citron) au début.
- Les Herbes : Ciselez-les finement (ciboulette, persil, aneth, basilic). Ajoutez-les à la fin, juste avant de servir, pour qu'elles conservent leur belle couleur et leur saveur fraîche.
- L'Ail et l'Échalote : Hachez-les très finement. Laissez-les infuser dans la vinaigrette quelques minutes avant de servir pour adoucir leur piquant.
- Les graines : courge, lin, sésame...



Bon à savoir :

La règle classique est 3 parts d'huile pour 1 part d'acide

Fondant au chocolat à la purée de féveroles



Cette recette nous a été partagée par Béatrice Maire, de Graine de choc. Merci à elle !

Ingrédients

- 160g de féveroles décortiquées sèches
- 60g de sucre en poudre (moins selon les goûts)
- 30g de farine
- 175g de chocolat noir
- 65g d'huile de colza
- 40g d'eau



VRAÇ



Préparation

- La veille, réhydrater les féveroles dans 2.5 fois leur volume en eau.
- Le lendemain, égoutter les féveroles et les peser.
- Mettre les féveroles hydratées dans une grande casserole d'eau (120g d'eau pour 100g de féveroles)
- Cuire à feu doux, pendant 25 minutes environ.
- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Mettre les féveroles cuites dans le bol du mixeur, ajouter le sucre et le chocolat noir. Mixer finement.
- Ajouter le reste des ingrédients et mixer finement et verser la pâte dans un moule recouvert de papier cuisson.
- Faire cuire 20minutes puis sortir le fondant du four et le laisser refroidir avant de le déguster.



A partir de :

**2,40 SOIT
0,40€/PART**

Bon à savoir :

La féverole est une légumineuse riche en fibre et en protéine, que vous pouvez consommer sans modération ! Pour le gâteau, il se conserve une semaine au frigo, mais faites le réchauffer avant de le déguster, il est meilleur tiède !

Fondant pois chiches et citron



Cette recette est proposée par Gilles Daveau !

gillesdaveau.com, [formation en ligne alternative-cuisine.com](http://formation.en.ligne.alternative-cuisine.com)

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

- 250 gr de pois chiches cuits
- 150 gr de sucre roux
- 4 œufs
- 10 gr de levure à gâteau
- 80 gr d'huile neutre (ou 100 gr beurre fondu)
- 50 gr de maïzena
- zeste et jus de 1 citron

Préparation

- Rincer et égoutter les pois chiches
- Prélever séparément le zeste et le jus de citron
- Mélanger la levure et la maïzena
- Préparer un moule chemisé de papier cuisson
- Préchauffer le four à 160-170° (th5-6)
- Mixer ensemble les pois chiches, les œufs, l'huile, le sucre, la maïzena, la levure, le zeste du citron
- Verser dans le moule chemisé
- Cuire 15-20 min (jusqu'à pointe de couteau sèche)
- Arroser le gâteau tiède ou froid avec le jus de citron



Bon à savoir :

A décliner avec : Haricots, pois chiches, lentilles, pois cassés... cuits, égouttés
Parfums orange, épices pain d'épices, etc.
Fécule à remplacer par poudre de fruits secs : coco, amandes, noisettes...

Cookies aux lentilles corail



Cette recette nous a été partagée par Marion Subtil, sur son site [Pois de Saveurs](#). Merci à elle !

Ingrédients

- 400g de lentilles corail cuites et égouttées
- 130g de sucre complet
- 60g de poudre de noisette ou d'amande
- 30g de farine
- 1 grosse pincée de sel
- 160g de pépites de chocolat
- 130g de tahini
- 2 cas d'eau
- 2 cac de sucre vanillé



Préparation

- Préchauffer le four à 180 degrés
- Verser les lentilles dans le bol du mixeur
- Ajouter tous les ingrédients et mixer finement
- Verser la pâte dans un saladier et ajouter les pépites de chocolat
- Disposer une feuille de silicone ou de papier sulfurisé sur une plaque allant au four
- Déposer des cuillères de pâte, les étaler de manière à former les cookies
- Enfourner une quinzaine de minutes. Dès que les cookies commencent à dorer, c'est prêt ! Penser à bien les décoller avec une spatule et les laisser refroidir avant de déguster.

A partir de :

**3.80 €/ POUR
ENVIRON 30
COOKIES**



Bon à savoir :

N'hésitez pas à ajouter des épices à vos cookies (cannelle, etc). Par ailleurs, à l'inverse des cookies traditionnels, ceux-ci garderont la même forme après cuisson, il n'est donc pas nécessaire de les espacer.

Gâteau Haricolat



Cette recette est inspiré du livre **Savez-vous goûter...les légumes secs de Gilles Daveau !**

gillesdaveau.com, [formation en ligne alternative-cuisine.com](http://formation.en.ligne.alternative-cuisine.com)

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 8/10 parts

- 240g d'haricots cuits (en boîte par exemple)
- 180g de chocolat noir (ou lait selon les goûts)
- 100g de sucre roux
- 3 œufs
- 50g de beurre ou 1 cuillère à soupe d'huile neutre (colza, pépin de raisin...)



Préparation

- Préchauffer le four à 170°C
- Réaliser une purée sucrée : ajouter le sucre aux haricots cuits égouttés et remettre à cuire jusqu'à ébullition. Mixer finement.
- Faire fondre le beurre au beurre et le chocolat au bain-marie
- Mélanger ensuite la pâte d'haricots rouges obtenue avec le chocolat et beurre fondus ainsi que les 3 œufs
- Mettre le tout dans un moule à cake (pas trop grand)
- Enfourner pendant 15 à 20 minutes
- Laisser bien refroidir dans le moule avant de déguster



Bon à savoir :

Le haricot rouge est une légumineuse riche en fibre et en protéines, que vous pouvez consommer sans modération !

Fondant pois chiches et citron



Cette recette est proposée par Gilles Daveau !

gillesdaveau.com, [formation en ligne alternative-cuisine.com](http://formation.en.ligne.alternative-cuisine.com)

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

- 250 gr de pois chiches cuits
- 150 gr de sucre roux
- 4 œufs
- 10 gr de levure à gâteau
- 80 gr d'huile neutre (ou 100 gr beurre fondu)
- 50 gr de maïzena
- zeste et jus de 1 citron

Préparation

- Rincer et égoutter les pois chiches
- Prélever séparément le zeste et le jus de citron
- Mélanger la levure et la maïzena
- Préparer un moule chemisé de papier cuisson
- Préchauffer le four à 160-170° (th5-6)
- Mixer ensemble les pois chiches, les œufs, l'huile, le sucre, la maïzena, la levure, le zeste du citron
- Verser dans le moule chemisé
- Cuire 15-20 min (jusqu'à pointe de couteau sèche)
- Arroser le gâteau tiède ou froid avec le jus de citron



Bon à savoir :

A décliner avec : Haricots, pois chiches, lentilles, pois cassés... cuits, égouttés
Parfums orange, épices pain d'épices, etc.
Fécule à remplacer par poudre de fruits secs : coco, amandes, noisettes...

Gâteau moelleux à la pâte de pois cassés



Ingrédients

- 100g de pois cassés crus (200g cuits)
- 80g de sucre roux
- 40g de poudre d'amandes
- 2 œufs
- 30g de farine
- 1 pincée de bicarbonate pour la cuisson
- 80g de beurre
- Amandes effilées ou concassées

Préparation

- Cuire les pois cassés dans 5 fois leur volume d'eau durant environ 30min (jusqu'à ce qu'ils soient tendres). Ajouter la pincée de bicarbonate.
- Garder un tout petit peu d'eau de cuisson et ajouter le sucre roux aux pois cassés, remettre à cuire jusqu'à ébullition
- Mixer le tout
- Préchauffer le four à 170°C
- Faire fondre le beurre
- Dans un saladier, verser la pâte de pois cassés, ajouter la poudre d'amandes, la farine et le beurre fondu. Mélanger pour obtenir une pâte homogène
- Séparer les blancs des jaunes. Ajouter les jaunes à la préparation précédente
- Battre les blancs en neige ferme. Les incorporer délicatement au mélange précédent
- Verser dans le moule, parsemer d'amandes effilées ou concassées et enfourner pour 30 min