

Vertueuses dans les champs
comme dans nos assiettes



MON CARNET PRATIQUE



**LES LÉGUMINEUSES
ÉQUITABLES ET BIO**



paysans d'ici

Soutient l'agriculture paysanne
biologique, peu intensive
et agro-écologique

Appuie des organisations de
producteurs ayant une action
collective au sein d'un territoire

Met en place une démarche
équitable exigeante : prix juste
et stable, relation directe
et engagement sur la durée

PAYSANS D'ICI est une initiative
de commerce équitable
de la **SCOP ETHIQUABLE**
pour les producteurs français

2 bonnes raisons de les inviter dans nos assiettes	p.5
Légumineuses, agriculture bio et commerce équitable : le trio gagnant	p.11
Une juste rémunération pour accueillir les légumineuses dans les champs	p.12
4 terroirs soutenus par le commerce équitable	p.14
Produits bio équitables : quelle garantie ?	p.16
En visite chez les producteurs du Gers	p.18
En visite chez les producteurs de Charente	p.24
Carnet de cuisson	p.30
Choisissez votre couleur	p.32
Place à la pratique	p.34
Mon tableau de bord de cuisson	p.38
Carnet d'inspirations	p.40
Salade de lentilles roses, féta et thym	p.42
Salade de lentilles beluga aux fraises et fenouil grillé	p.44
Salade de lentilles roses aux légumes rôtis et herbes de Provence	p.46
Falafels de pois cassés	p.48
Tapenade de lentilles aux noix de cajou	p.50
Mujaddara, riz et lentilles aux épices	p.52
Dhal réconfortant au duo de lentilles corail et jaunes	p.54
Courgettes en lasagnes végétariennes	p.56
Fondant au chocolat sans beurre	p.58
Carrot cake sans beurre	p.60
Granola façon carrot cake aux lentilles corail et dattes	p.62



2 BONNES RAISONS DE LES INVITER DANS NOS ASSIETTES !

Si l'Anses, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, donne la part belle aux légumineuses, ce n'est pas un hasard. Pois chiches, pois cassés et lentilles sont bénéfiques à tous points de vue !



Dans le champ : ces cultures sont peu gourmandes en ressources. Mieux, elles apportent de l'azote, le nutriment indispensable aux cultures. Elles ont un fort effet couvrant, limitant le développement des plantes non désirables. Ce sont des candidates idéales dans les rotations des agriculteurs bio.



Dans l'assiette : riches en protéines et en fibres, elles offrent une palette de saveurs variées pour composer des plats équilibrés avec une forte densité nutritionnelle.



**Ce carnet vous permet de flâner à travers
leurs multiples vertus et la diversité de leurs saveurs.
Zoom sur ces petits trésors de nos terroirs.**



RONDEMENT UTILES DANS LE CHAMP

1 ELLES FERTILISENT LES SOLS

- Les légumineuses poussent sur des sols pauvres et n'ont pas besoin d'engrais. Une étape d'économisée !
- Elles sont bonnes élèves : elles fixent l'azote de l'air dans les sols, une ressource nécessaire au développement des plantes. Ainsi, **la culture suivante**, généralement une céréale (petit épeautre, seigle, blé...), **pourra bénéficier de cet engrais naturel**.

Une double qualité qui contribue à limiter les émissions de gaz à effet de serre.

2 ELLES AIDENT À LA LUTTE CONTRE LES INSECTES RAVAGEURS

Leur fort pouvoir couvrant empêche le développement des mauvaises herbes dans les parcelles. Elles cassent également les cycles des parasites. Le producteur réduit le temps consacré au désherbage comme à la lutte contre les nuisibles.

3 ELLES ÉCONOMISENT L'EAU

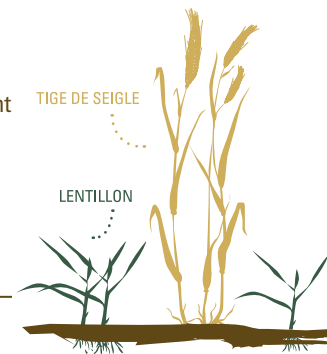
Leurs consommations réduites en eau en font des candidates idéales pour les sols à faibles réserves hydriques.

Duo malin

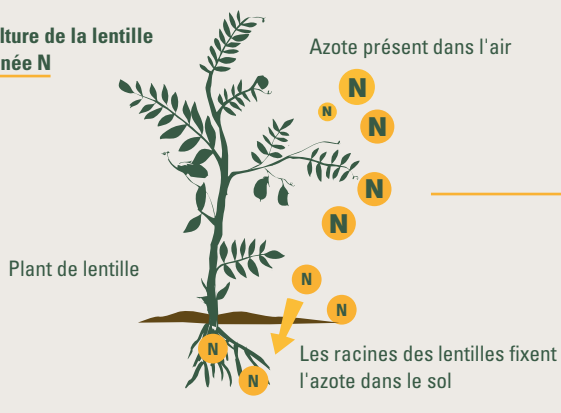
À la coopérative Biocer en Normandie les lentillons rosés poussent de concert avec le seigle. L'intérêt ?

- Les lentillons apportent à la céréale l'azote nécessaire à son bon développement
- Ils s'enroulent autour de la tige de seigle qui sert de tuteur. Les lentillons se développent mieux et sont plus faciles à récolter.
- Cette association permet ainsi de compenser le rendement aléatoire du lentillon avec le rendement plus stable du seigle.

Une des nombreuses facettes des pratiques agro-écologiques soutenues grâce à un prix équitable et rémunérateur.



1 Culture de la lentille Année N

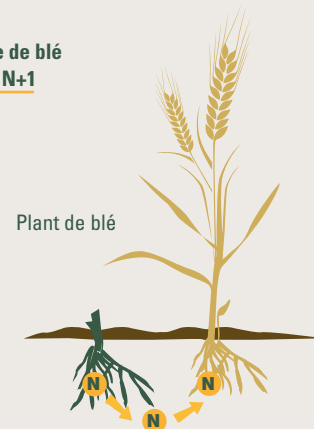


2

Récolte des lentilles

3 Culture de blé Année N+1

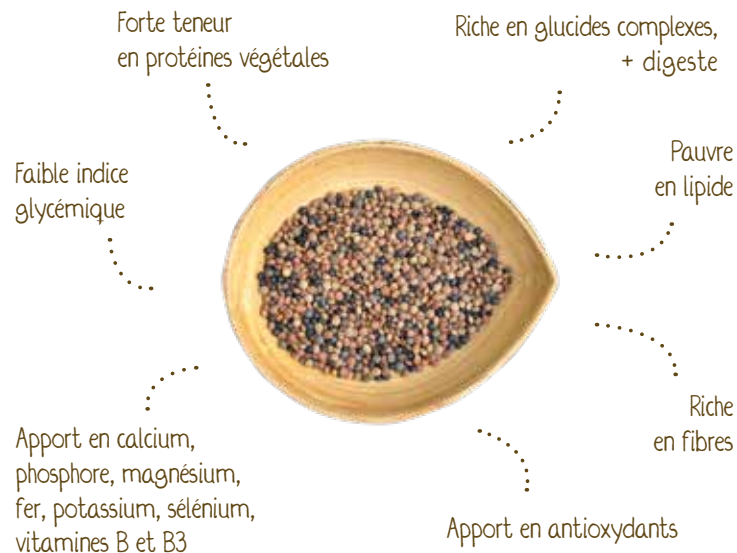
Décomposition du plant de lentilles qui relâche l'azote fixé dans le sol, disponible alors pour le plant de blé





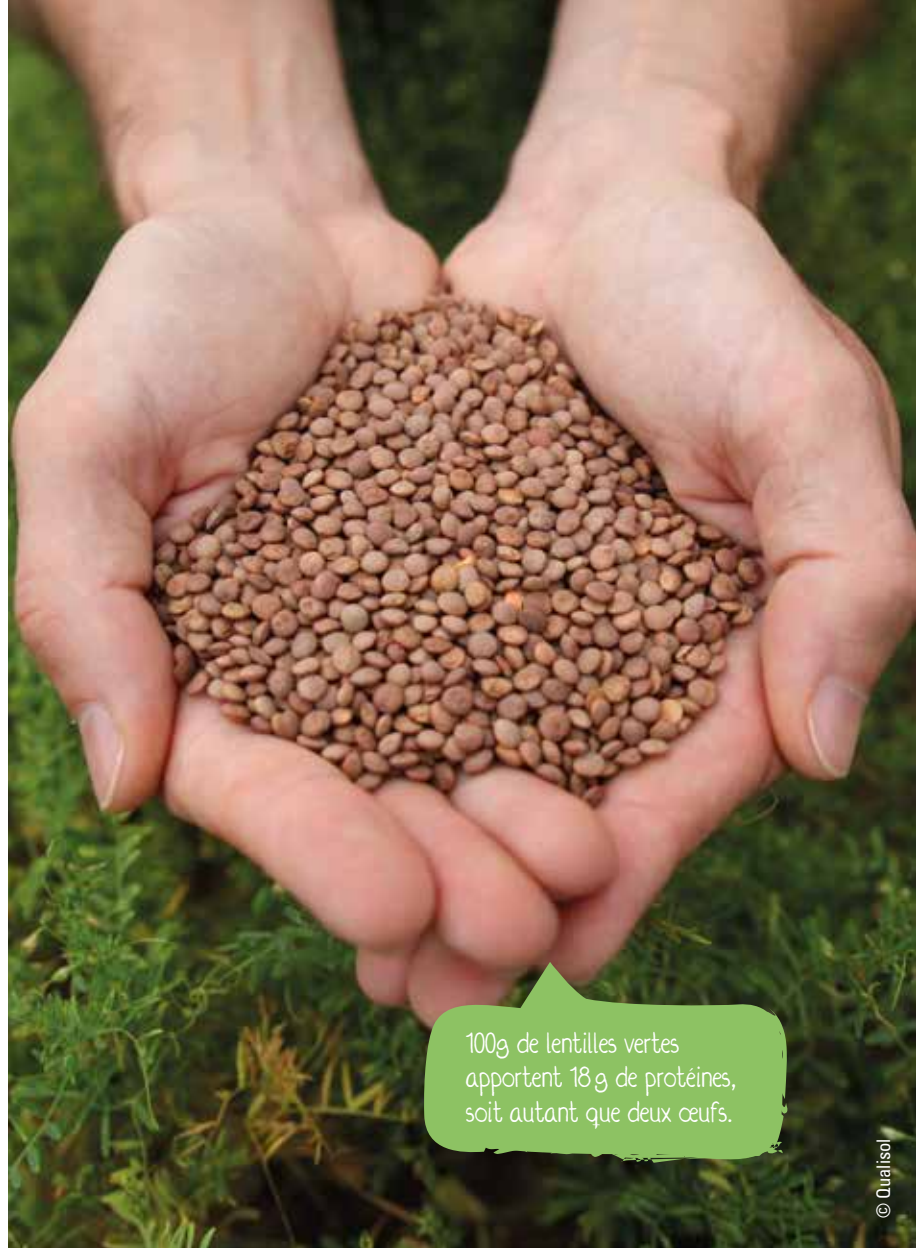
RONDEMENT NUTRITIVES DANS L'ASSIETTE

Les lentilles appartiennent à la famille des légumineuses, tout comme les pois cassés et les pois chiches. Elles présentent une densité nutritionnelle particulièrement intéressante.



Légumineuses et céréales, un bon mariage

Les légumineuses, seules, ne remplacent pas toute la palette des protéines animales. Les lentilles manquent de deux acides aminés essentiels : la méthionine et la cystéine. Un petit défaut qui se corrige en les associant avec du blé, du riz, du quinoa, des noix ou des graines qui, eux, en contiennent.



100g de lentilles vertes apportent 18 g de protéines, soit autant que deux œufs.



LÉGUMINEUSES, AGRICULTURE BIO ET COMMERCE ÉQUITABLE : LE TRIO GAGNANT

Les légumineuses bénéficient d'un renouveau, porté par la demande croissante des consommateurs. **Leur culture est néanmoins fragile et trop peu rentable en France.**

En début de culture, les difficultés démarrent. Les semis sont délicats et demandent des températures clémentes. Leur vitesse de croissance est lente. Elles sont fortement sensibles à la sécheresse en été. Un peu trop de soleil, pas assez ou trop d'eau, et les rendements dégringolent. À la moisson, autre difficulté : les légumineuses sont sujettes à la verse, c'est-à-dire qu'elles se couchent, ce qui gêne la récolte.

Variabilité des rendements mais aussi faible rémunération et forte concurrence des importations à bas prix en provenance du Canada : la culture des légumineuses est devenue confidentielle et minoritaire dans les assolements en France. Les agriculteurs bio, convaincus par leurs avantages agronomiques et environnementaux, les ont remis à l'honneur dans les champs. **Mais payer un prix juste reste crucial pour développer cette culture.**

« Les légumineuses ont complètement leur place dans nos champs. Mais il faut recevoir une bonne rémunération pour que l'on puisse continuer à les produire sur nos fermes. »

François Pelloquin, producteur bio en Charente au sein du groupement Les Fermes de Chassagne, reçoit un prix équitable pour ses récoltes de lentilles vertes, pois cassés, petit épeautre et tournesol depuis 2011 avec Paysans d'ici.



UNE JUSTE RÉMUNÉRATION POUR ACCUEILLIR LES LÉGUMINEUSES DANS LE CHAMP

Depuis 2011, la Scop Ethiquable soutient les producteurs bio français avec la démarche Paysans d'ici. Notre commerce équitable accompagne les pratiques agro-écologiques, telles que l'introduction des légumineuses dans les champs.

Payer un prix rémunérateur, c'est donner aux producteurs les moyens d'amorcer la transition écologique.



payer un prix juste, basé sur les coûts de production de chaque groupement de producteurs

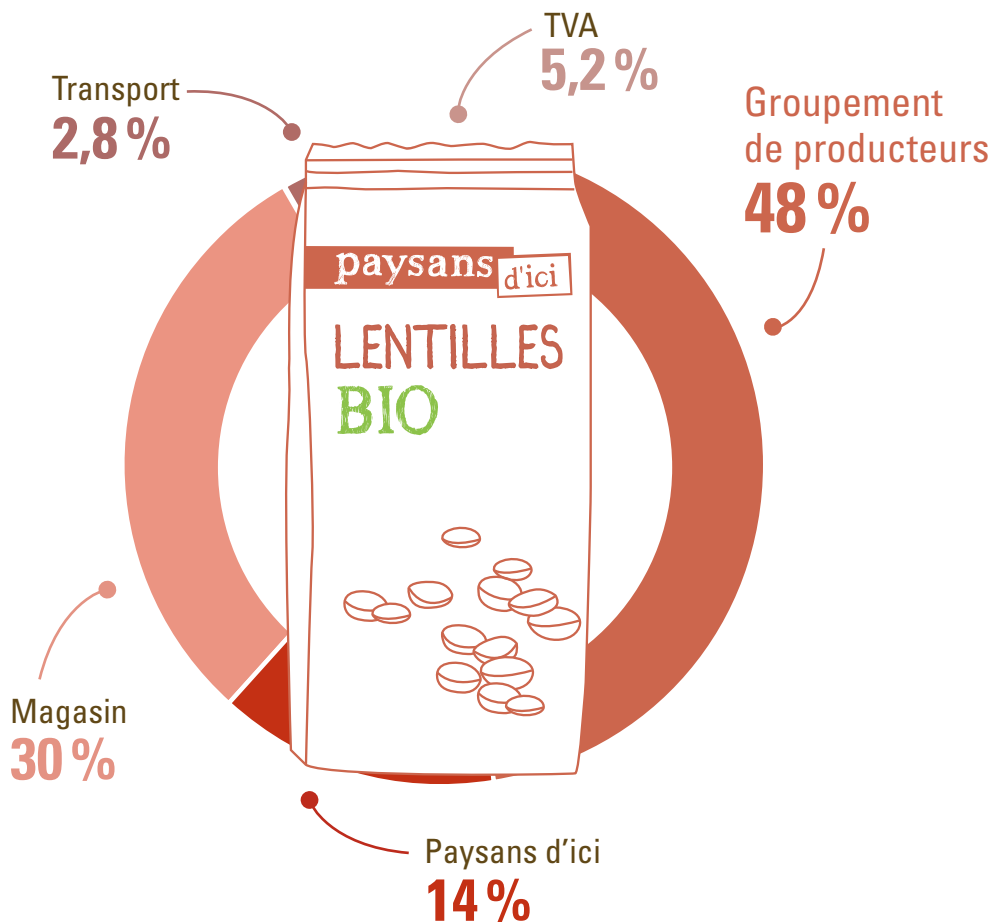


s'engager sur la durée (contrat de 3 ans renouvelables) et permettre de prévoir les cultures à long terme



favoriser la transformation (triage, conditionnement) par les producteurs pour développer la valeur ajoutée directement sur leurs fermes

**48% DU PRIX DE VOS LENTILLES PAYSANS D'ICI
REVIENT AUX PRODUCTEURS.**



4 TERROIRS SOUTENUS PAR LE COMMERCE ÉQUITABLE



FERMES DE CHASSAGNE - CHARENTE

depuis 2011

23 producteurs

Appuyer les pratiques agro-écologiques



QUALISOL - GASCogne

depuis 2015

440 producteurs

Soutenir l'élán du bio en Gascogne



BIOCER - NORMANDIE

depuis 2019

140 producteurs

Valoriser la place des légumineuses
dans les rotations



COCEBI - BOURGOGNE

depuis 2019

200 producteurs

Valoriser la place des
légumineuses dans les rotations



PRODUITS BIO ET ÉQUITABLES QUELLES GARANTIES ?

SELON LA LOI, 7 CRITÈRES SONT NÉCESSAIRES POUR FAIRE USAGE DE LA MENTION ÉQUITABLE SUR UN PRODUIT

- des producteurs organisés collectivement, metteurs en marché de leurs produits
- un engagement entre les parties pour 3 ans au moins
- des prix rémunérateurs basés sur les coûts de production
- la transparence et la traçabilité des filières
- une prime de développement pour financer des projets et dynamiques collectives
- des modes durables de production respectueux de l'environnement et de la biodiversité (agroécologie...)
- des actions de sensibilisation auprès des consommateurs



*Paysans d'ici a fait le choix du label
BIO ÉQUITABLE EN FRANCE, un label
exigeant allant au-delà du cahier des
charges bio européen.*

UNE AGRICULTURE PAYSANNE VIVANTE ET UNE BIO EXIGEANTE

- des produits à la fois équitables et bio
- des critères de production stricts sur la taille des exploitations, la saisonnalité, l'utilisation d'additifs, la préservation des sols,...
- une agriculture agro-écologique, diversifiée, résiliente et autonome
- un volet social ambitieux pour chaque acteur engagé dans le label
- une traçabilité complète du producteur au produit

DES PRODUCTEURS IMPLIQUÉS ET RESPONSABLES

Le label est porté par des paysans et paysannes qui se sont organisés collectivement pour construire un modèle d'agriculture résilient. Ils définissent ensemble les critères pour obtenir le label.

DES CONTRÔLES INDÉPENDANTS



Qualisol



En visite chez
les producteurs
DU GERS



La coopérative Qualisol est installée à Monfort, commune ayant reçu le label Territoire BIO Engagé. Attribué à toute collectivité affichant plus de 6% de la surface agricole utile cultivée en bio, ce label est un très bon reflet de la dynamique des producteurs de la coopérative pour changer leurs pratiques agricoles.

Soutenir L'ÉLAN DU BIO EN GASCOGNE

Sur ce territoire vallonné offrant de petites surfaces agricoles, la polyculture céréales/élevage s'est peu à peu fragilisée. L'élevage a disparu. La culture sur des petites parcelles, 60/70 hectares contre 150 hectares dans d'autres régions agricoles, ne peut continuer que si les producteurs sont assurés de recevoir une bonne rémunération.



Des prix rémunérateurs pour prendre soin des sols

Chez Qualisol, on souhaite donner toutes ses chances au bio et aux producteurs qui ont décidé de se convertir. On teste et on multiplie les pratiques, comme associer blé et lentille dans le champ.

« La culture des légumineuses est primordiale dans nos assolements. Elle permet de fertiliser les sols et d'apporter naturellement des engrais pour nos autres cultures. Si elle n'était pas correctement rémunérée, nous ne pourrions l'intégrer et bénéficier de ses avantages. »

Jérémy Greve, technicien bio de la coopérative Qualisol



Des produits à haute densité nutritionnelle



70% des lentilles collectées en 2020 ont été cultivées avec du blé. Cette pratique a une conséquence directe sur la densité nutritionnelle du blé qui affiche un taux protéinique plus élevé.



Des pratiques agro-écologiques

La coopérative accompagne ses membres dans la mise en place de pratiques préservant les ressources et augmentant la fertilité des cultures : faux semis, non-labour, couvert végétal pour limiter les mauvaises herbes, lâchers de parasitoïdes pour lutter contre les ravageurs, rotations de cultures longues (6 à 7 cultures différentes...).



 **Reportage terrain chez les producteurs de Qualisol**



Bonnes pour le climat

Intégrées dans la rotation des cultures, les légumineuses réduisent les besoins en engrais azotés minéraux et organiques, qui contribuent à 25% du total des émissions directes de gaz à effet de serre de l'agriculture dans l'Union Européenne.

Des prix équitables ÇA SIGNIFIE QUOI DANS LE CHAMP?

Des débouchés rémunérateurs

Les lentilles produites en France se heurtent frontalement aux productions étrangères, notamment venues du Canada, affichant un prix défiant toute concurrence. Les prix bio et équitables 4 fois supérieurs permettent aux producteurs de tirer un revenu suffisant et de prendre le risque de les intégrer dans leurs cultures. **En effet, les rendements peuvent s'avérer très variables d'une année à l'autre.**



75 %



Plus forts face à la concurrence

75% des légumes secs consommés en France

sont importés. *Source Solagro, mars 2015*

1,6 kg/an

c'est la quantité de légumineuses consommée par les Français.

Source Agreste, 2011

30 à 40 %

de réduction de l'impact carbone de notre alimentation si nous augmentons notre part de fruits et légumes de 350g à 500g et diminuons notre consommation de viande, poissons, œufs de 140g à 90g par jour. *Source Inrae*



Juste sur toute la ligne

Qualisol fait aussi le pari collectif de la transformation.

La coopérative a investi dans une ligne de conditionnement pour les producteurs membres qui ensachent graines de tournesol, lentilles, pois chiches et farines et livrent un produit fini.

L'impact : la valeur ajoutée supplémentaire permet d'accroître le revenu des producteurs !

25 %



DE SURFACES

consacrées aux légumineuses : c'est l'objectif que s'est fixé la coopérative.

Grâce à des prix rémunérateurs, elles retrouvent leur place dans le champ. Aujourd'hui, les producteurs peuvent les cultiver plus fortement et s'appuyer sur leur capacité à fertiliser les sols.

Dans votre assiette, c'est l'assurance de déguster des lentilles origine France.



Soutenir la biodiversité

La culture des légumineuses contribue à la préservation de la biodiversité hébergée en diversifiant les paysages et en **privilégiant des cultures mellifères** (cultures favorables aux abeilles).



Les Fermes de Chassagne



En visite chez
les producteurs
DE CHARENTE



Les Fermes de Chassagne est un groupement de producteurs pionniers de l'agriculture bio en Charente. Cette organisation est née en réaction à la crise des prix sur les légumes secs bio au début des années 1990.

Les 20 fermes diversifiées (élevage, maraîchage, viticulture, vente et accueil à la ferme) produisent des légumineuses et des céréales en bio qu'elles transforment directement sur place.

Maintenir

LA CULTURE DES LÉGUMINEUSES SUR DES FERMES FAMILIALES

Sur ce territoire agricole caractérisé par des fermes de petite ou moyenne tailles, maintenir son activité sans s'endetter ou s'agrandir s'avère une équation complexe. Pour compenser des surfaces limitées, ces petits producteurs doivent diversifier leurs cultures et créer plus de valeur ajoutée avec leurs récoltes.



L'enjeu des petites fermes

Le groupement Les Fermes de Chassagne est très représentatif de l'agriculture familiale paysanne. Pour diversifier leurs revenus, ces petits céréaliers cultivent du blé, du petit épeautre, du tournesol, des lentilles vertes et des pois cassés. Ils cherchent à donner plus de valeur à ces récoltes. Le moyen ? Vendre à un prix juste un produit fini, conditionné.

2011

Début du partenariat avec Paysans d'ici et commercialisation des lentilles vertes

2018

Diversification pour accroître les débouchés : arrivée de la farine de petit épeautre et de l'huile de tournesol

2019

Les pois cassés et l'huile de colza rejoignent les produits Paysans d'ici



« Le groupement permet des installations et des conversions en bio. Il permet de garder des fermes à taille humaine et de proposer une gamme plus étoffée. Se regrouper donne un plus à la démarche d'une ferme ! »

Céline Pelloquin, Les Fermes de Chassagne



Création d'un atelier de conditionnement

En 10 ans, le partenariat entre Ethiquable et les producteurs s'est enrichi de nouveaux produits. **Plus de débouchés, des contrats sur plusieurs années, des prix rémunérateurs soutiennent la dynamique du groupement.** Forts de cette sécurité, les producteurs inaugurent en 2022 leur nouvel atelier de conditionnement des légumineuses. **Un outil qui permet de capter encore plus de valeur ajoutée** et d'accroître la rémunération pour chaque ferme membre du groupement.



Un partenariat qui alimente la croissance

le nombre de fermes membres du groupement a doublé en 10 ans de partenariat avec Paysans d'ici.

Les moyens de cultiver durablement en bio

Le groupement Les Fermes de Chassagne a permis à des agriculteurs de se convertir en bio. **Seuls**, ils n'avaient pas les moyens de mettre en place des pratiques bio plus exigeantes et complexes. **Avec le collectif**, ils bénéficient d'appuis techniques, de débouchés, de la mise en commun d'outils de tri et de conditionnement.



Reportage chez les producteurs des Fermes de Chassagne

Commerce équitable

QUEL IMPACT ?

Selon le Bureau d'Analyse Sociétale (BASIC), le commerce équitable adapté aux productions françaises **induit de nombreux impacts positifs.**

Pour les champs

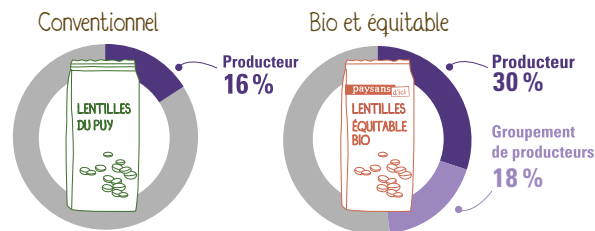
Le commerce équitable participe au maintien et au développement de systèmes de production moins impactants sur l'environnement, et contribue à atténuer les effets du changement climatique.

Pour nos assiettes

Le commerce équitable participe à enrichir et à diversifier l'offre de produits liés à des régimes alimentaires moins carnés et moins émetteurs de gaz à effet de serre. Plus globalement, il est moteur dans la transition de notre alimentation.

Pour la rémunération des producteurs

D'après l'étude sur les prix perçus par les producteurs français de lentilles réalisée par le BASIC, le commerce équitable **permet de dégager une meilleure rémunération pour les producteurs, comme pour le groupement de producteurs** qui offre des services à ses membres (outils, conditionnement, formation, appui terrain...).



Source : « Rémunération des producteurs et transition écologique. Quelles contributions du commerce équitable origine France ? » janvier 2019



DIVERSITÉ CULTIVÉE

40 espèces : 18 000 variétés de légumineuses



Favoriser la diversité

Les prix attractifs perçus pour leurs cultures encouragent les producteurs à diversifier les semis sur un même espace (lentilles, pois, haricots, blé, grand et petit épeautre, sarrasin, tournesol, cameline) en tenant compte de leur territoire.

Ils privilégient les variétés anciennes et rustiques adaptées à leur terroir.



Manger des légumineuses ? Chiche !

1% c'est la part des légumineuses dans l'apport en protéines de nos repas en France. Un pourcentage qui ne rend pas hommage à leurs nombreuses vertus nutritionnelles. **Et si on musclait un peu ce chiffre ?**



CARNET DE CUISSON

CHOISISSEZ VOTRE COULEUR !



LENTILLES VERTES

Variété Anicia



On ne les présente plus !
Leur léger goût de noisettes et leur tenue les prédisposent tout particulièrement à la préparation de salades. Elles sauront aussi se faire moins classiques, en tartinade par exemple.



LENTILLES NOIRES

Variétés Paysannes



Légèrement plus petites que leurs cousines vertes, les lentilles de la variété Beluga sont originaires du Canada. Elles ont une très bonne tenue à la cuisson, sont croquantes à souhait et fortement appréciées par les fins gourmets qui les ont surnommées « *caviar végétal* ».



LENTILLES ROSES

Variété Rosana
ou lentillon rosé



Les plus précoces !
Ce sont elles qui ouvrent le bal... de la récolte. Elles sont légèrement plus sucrées en bouche et très appréciées en velouté ou en salade grâce à leur texture fine et ferme.



LENTILLES BLONDES

Variété Flora



Ces lentilles à la saveur douce et sucrée sont plus moelleuses que les lentilles noires ou vertes. Elles apporteront une petite touche très agréable aux salades, été comme hiver.



DUO DE LENTILLES

Variété Anicia, Rosana, Flora



Ces lentilles corail et jaunes ont été émondées (on a retiré la petite peau autour de la lentille). Plus rapides à cuire, elles offrent un petit goût sucré et une texture fondante. À utiliser en potage, dans un dhal ou dans une galette de légumes.

RAPIDE À CUIRE

La couleur vive de ces lentilles est due à l'opération de dépelliculage. Libérée de la première enveloppe elles cuisent à cœur plus rapidement



POIS CHICHES



Cette légumineuse emblématique de la cuisine méditerranéenne

est une vraie source d'inspiration. Son goût doux et sucré révélé par le terroir gorgé de soleil de nos voisins gascons fera mouche. Croquants ou fondants, les pois chiches s'invitent dans les plats chauds comme froids. Grillés avec des épices en apéritif, ils se substituent aux traditionnelles chips ou cacahuètes.



POIS CASSÉS



Leur couleur vive après cuisson rappelle leurs cousins,

les petits pois. Plus fermes, ils apportent du croquant en accompagnement ou une délicieuse texture fondante en purée et soupe. Leur goût se marie à la perfection avec les aromates traditionnels français (oignon, thym, laurier) comme plus exotiques, (coriandre moulue, curcuma).



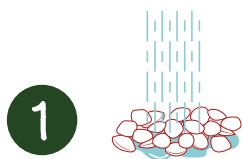
riche en fibres



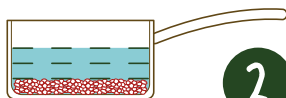
riche en protéines

PLACE À LA PRATIQUE

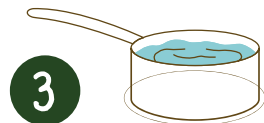
BIEN CUIRE SES LENTILLES



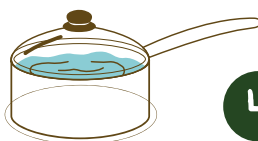
1
Toujours bien rincer
les lentilles et jeter l'eau de rinçage



2
Les verser dans une casserole
et démarrer toujours la cuisson
à l'eau froide pour avoir
une bonne homogénéité



3
Porter à ébullition avec un léger
frémissement plutôt qu'à gros
bouillons



4
Cuire à couvert selon
le temps indiqué sur le paquet



- **Pas de sel avant cuisson**
pour permettre à l'eau
de mieux pénétrer dans
le légume sec
- **Pas de trempage** car leur
peau est fine.
Elles s'hydratent et cuisent
à cœur rapidement



BIEN CUIRE SES POIS CASSÉS



Les faire tremper n'est pas une obligation.
Les rincer juste avant cuisson.

Mixer les pois avec l'eau de cuisson pour une purée plus onctueuse et savoureuse.

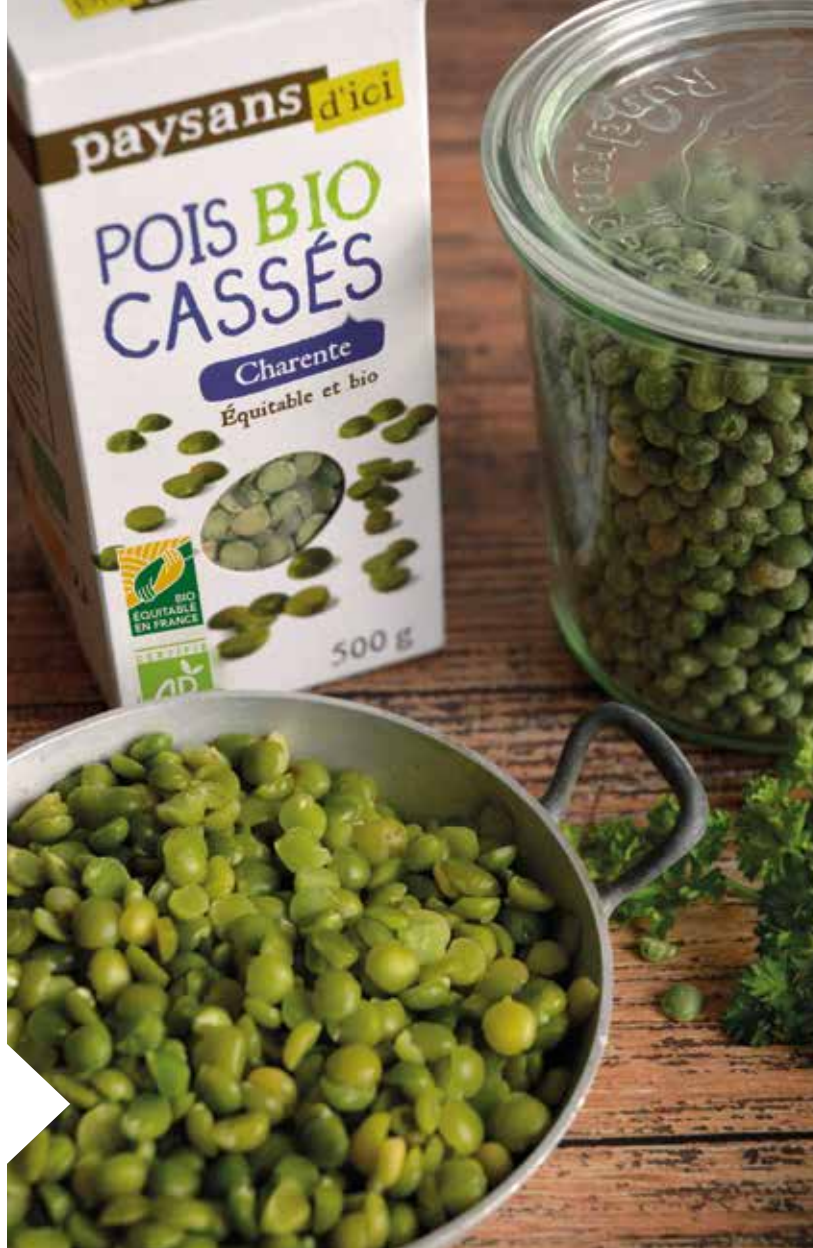
BIEN CUIRE SES POIS CHICHES



Anticiper leur cuisson et les faire tremper la veille.

Jeter l'eau de trempage.

Cuire une heure environ suivant la texture voulue



LENTILLES, POIS CHICHES ET POIS CASSÉS



BIEN LES DIGÉRER

- Ajouter une pincée de bicarbonate dans l'eau de cuisson
- Les épices aident à la digestion. Associer au choix : thym, laurier ou clou de girofle.



BIEN LES CONSERVER

- Elles se gardent à l'abri de la lumière et se consomment dans l'année suivant la récolte pour mieux les apprécier.
- Vous les avez oubliées au fond du placard ? Faites-les tremper quelques heures avant de les cuire. Pensez à bien jeter l'eau de trempage.

LEGUMINEUSES : MON TABLEAU DE BORD DE CUISSON

paysans d'ici	DOSAGE	TREMPAGE	DOSAGE DE L'EAU	TEMPS DE CUISSON	TEXTURE	UTILISATION
LENTILLES ROSES — 000 —	120 g =  = 	non	 = 3x  le volume d'eau	 15'  10'  5'	très bonne tenue à la cuisson	   
LENTILLES VERTES — 000 —				 25'  15'  15'	résistent très bien en cuisson, texture ferme	  
LENTILLES NOIRES — 000 —				 25'  15'  15'	les plus petites et plus fines	 
LENTILLES BLONDES — 000 —				 25'  20'  20'	épaisses et moelleuses	    
DUO DE LENTILLES — 000 —				 10'  5'  5'	dépelliculées et naturellement fondantes	  
POIS CASSÉS — 000 —	160 g =  = 	oui, la veille	 = 4x  le volume d'eau	 30' croquants, +5' fondants	croquants ou fondants	   
POIS CHICHES — 000 —				 1h fermes et croquants	fermes et croquants	   



casserole : à compter de l'ébullition



cocotte-minute : après le sifflement



autocuiseur



soupe



potage



salade



accompagnement



purée



falafel



dahl



tartinable



Herbes Bio de Provence
Culture et cueillette
Ardèche
Élaboré en France
30g
AB
BIO
ÉQUITABLE
FRANCE

LES
BIO
VARIÉTÉ
AB
BIO
ÉQUITABLE
FRANCE

CARNET D'INSPIRATIONS



LENTILLES ROSES

— 000 —



Facile



Pour 2 personnes



15 min de préparation
+ 20 min de cuisson



Chez Ethiquable • Paysans d'ici

- 300 g de lentilles roses
- thym
- romarin
- 10 g d'huile d'olive

En Magasin

- 1 oignon blanc
- 1 L de bouillon de volaille
- 4 œufs
- 200 g de féta
- laurier
- herbes fraîches selon vos goûts : menthe, basilic, sarriette,...

SALADE DE LENTILLES ROSES FÊTA ET THYM

1

Pour la salade :

Ciseler l'oignon et le faire suer dans une casserole.

Ajouter les lentilles, le thym, le romarin et le laurier.

Rajouter le bouillon de volaille, porter à ébullition et cuire à feu doux jusqu'à évaporation du liquide.

Vérifier la cuisson des lentilles et laisser refroidir dans la casserole avec un couvercle.

2

Pour la féta marinée :

Nettoyer et émincer les herbes fraîches.

Mélanger les herbes et l'huile d'olive.

Dans un récipient, déposer la féta et verser l'huile d'olive aux herbes.

Laisser mariner au moins une nuit.

3

Pour les œufs pochés :

Faire bouillir de l'eau. Couper le feu puis casser l'œuf en le plongeant délicatement dans l'eau.

Compter 3 min pour un jaune d'œuf très coulant, 4 min pour un jaune un peu plus pris.

Le sortir à l'aide d'une écumoire.

4

Mélanger l'ensemble des ingrédients et déposer les 4 œufs pochés.

CONCOCTÉ AVEC





Aussi nommées « le caviar des lentilles », les lentilles beluga sont fines et croquantes.

LENTILLES NOIRES

— 000 —



Facile



Pour 2 personnes



15 min de préparation
+ 40 min de cuisson

Chez Ethiquable • Paysans d'ici

- 150 g de lentilles noires
- 55 g d'huile d'olive
- poivre

En Magasin

- 2 feuilles de laurier séchées
- 2 fenouils
- 125 g de fraises
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 c. à c. de sirop d'agave ou de miel de fleurs
- Quelques tiges de ciboulette fraîche
- 2 cm de gingembre frais
- sel

SALADE DE LENTILLES BELUGA AUX FRAISES ET FENOUIL GRILLÉ

- 1 Rincer les lentilles, les placer dans une casserole avec les feuilles de laurier. Recouvrir d'eau, porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 20 min. Les lentilles doivent être cuites mais rester fermes. Une fois les lentilles cuites, les égoutter si nécessaire et laisser refroidir.
- 2 Pendant ce temps, laver et émincer finement les bulbes de fenouil. Préchauffer le four à 180°. Placer les lamelles de fenouil sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrer de sel et d'un filet d'huile d'olive. Poivrer. Enfourner 20 min.
- 3 Rincer les fraises et les couper en morceaux. Préparer la vinaigrette en fouettant l'huile d'olive avec le vinaigre balsamique et le miel. Émincer finement la ciboulette et râper le gingembre. Les ajouter à la sauce.
- 4 Mélanger l'ensemble des ingrédients et ajouter la sauce. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir.

CONCOCTÉ AVEC





LENTILLES ROSES

— 000 —



Facile



Pour 2 personnes



15'



20'



20'

15 min de préparation
+ 40 min de cuisson

Chez Ethiquable • Paysans d'ici

- 150 g de lentilles roses
- herbes de Provence
- 10 g d'huile d'olive
- poivre

En Magasin

- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 100 g de tomates cerises
- vinaigre balsamique
- sel

SALADE DE LENTILLES ROSES AUX LÉGUMES RÔTIS ET HERBES DE PROVENCE

- 1 Rincer et égoutter les lentilles puis les placer dans une casserole. Recouvrir à peine d'eau, et faire cuire à petits bouillons pendant 20 min. Laisser refroidir.
- 2 Préchauffer le four à 200°C. Préparer les légumes en coupant les courgettes et aubergines en dés. Couper les tomates en deux. Placer les légumes dans un saladier, arroser d'huile d'olive et parsemer d'herbes de Provence. Enfourner pour 20 min environ. Les légumes doivent être dorés.
- 3 Mélanger les lentilles et les légumes rôtis dans un plat. Saler, poivrer et verser un filet de vinaigre balsamique.

CONCOCTÉ AVEC





Cette recette fonctionne tout aussi bien avec des pois chiches, dans les memes quantités.

POIS CASSÉS



Très facile



Pour 4 personnes



10 min de préparation
+ 5 min de cuisson



Chez Ethiquable • Paysans d'ici

- 500 g de pois cassés
- 25 g de purée de sésame
- huile d'olive
- 10 g d'origan
- 15 g de curry
- 10 g de curcuma

En Magasin

- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 citrons jaunes (zestes + jus)
- 10 g de cumin moulu
- Fleur de sel
- 100 g de yaourt grec
- Coriandre fraîche

FALAFELS DE POIS CASSÉS

1 Pour préparer les falafels

Faire tremper les pois cassés dans l'eau la veille.

Éplucher et couper grossièrement l'oignon et les carottes.

Rassembler tous les ingrédients avec les épices dans un blender et mixer petit à petit. Ne pas hésiter à ajouter un peu d'eau afin de faciliter le mixage.

Former les falafels à la main ou à l'aide d'une cuillère.

Faire frire les falafels dans une huile (tournesol ou noix de coco) chaude (180 °) durant 5 à 6 min.

Les placer sur un papier absorbant après cuisson. Saler et déguster.

2 Pour préparer la sauce

Mélanger le yaourt grec avec le zeste et le jus du citron et une cuillère à café de pâte de sésame.

Hacher grossièrement la coriandre et l'ajouter.

Bien mélanger et servir frais !

CONCOCTÉ AVEC





LENTILLES BLONDES — 000 —



Facile



Pour 2 personnes



15 min de préparation
+ 25 min de cuisson

Chez Ethiquable • Paysans d'ici

- 150 g de lentilles blondes
- 50 g noix de cajou crues
- huile d'olive
- 1 c. à c. de curry
- poivre noir
- 10 g de curcuma

En Magasin

- 1 citron vert
- 1 c. à c. sauce soja
- 1 c. à c. cumin moulu
- ail

TAPENADE DE LENTILLES AUX NOIX DE CAJOU

- 1 Laver les lentilles, les placer dans une casserole avec trois fois leur volume d'eau froide. Porter à ébullition et cuire à couvert pendant 25 min.
- 2 Une fois cuites, les passer au mixeur avec l'ail, le jus de citron vert, la sauce soja, l'huile d'olive et le curcuma, le curry et le cumin.
- 3 Griller les noix de cajou 12 à 15 min au four à 180°C. Les ajouter au mixeur. Mixer le tout afin d'avoir une texture bien lisse, rectifier l'assaisonnement avec le sel ou le poivre.
- 4 Dresser dans un bol, et parsemer quelques éclats de noix de cajou sur le dessus.

CONCOCTÉ AVEC





LENTILLES VERTES — 000 —



Facile



Pour 2 personnes



15 min de préparation
+ 20 min de cuisson

Chez Ethiquable • Paysans d'ici

- 80 g de lentilles vertes
- 80 g de riz jasmin
- ½ c. à c. de cannelle
- ½ c. à c. de curcuma moulu
- poivre
- 1 c. à s. de purée de cajou
- huile d'olive

En Magasin

- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à c. rase de cumin moulu
- 2 c. à s. de yaourt
- quelques gouttes de jus de citron
- sel

MUJADDARA, RIZ ET LENTILLES AUX ÉPICES

- 1 Émincer finement l'oignon et le mettre à dorer dans une poêle avec de l'huile et les épices (cannelle, curcuma, cumin).
- 2 Pendant ce temps, éplucher la carotte et l'émincer très finement. L'ajouter à la poêle. Mélanger. Ajouter le riz et les lentilles. Ajouter la feuille de laurier et recouvrir d'eau.
- 3 Laisser mijoter à feu moyen pendant 20 min. Vérifier et ajouter de l'eau si nécessaire afin que la poêle ne colle pas. Rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre.
- 4 Préparer la sauce en mélangeant la purée de cajou avec le yaourt, le jus de citron et une pincée de sel.
Servir le mujaddara avec la sauce.

CONCOCTÉ AVEC





DUO DE LENTILLES

— 000 —



Facile



Pour 2 personnes



10 min de préparation
+ 30 min de cuisson

Chez Ethiquable • Paysans d'ici

- 1+1/2 verre de duo de lentilles (corail + jaune)
- 1 c. à s. d'huile vierge de coco
- 1 c. à s. de curry

En Magasin

- 1/2 oignon
- 1 gousse ail
- 1/2 poireau
- 1/2 boîte de tomates concassées
- 1/2 boîte de lait de coco
- 1 verre de coulis de tomate
- coriandre fraîche

DHAL RÉCONFORTANT AU DUO DE LENTILLES CORAIL ET JAUNES

1 Rincez légèrement les lentilles et les faire cuire 10 min.

Émincez l'oignon, l'ail et le poireau.

Dans 1 poêle ou 1 wok, faites revenir avec l'huile de coco les oignons, l'ail, puis ajoutez le poireau et l'équivalent d'une louche d'eau de cuisson des lentilles ; salez et poivrez à votre convenance.

Remuez à feu doux.

Ajoutez la boîte de tomates concassées et le coulis de tomate (l'équivalent d'un petit verre). Puis ajoutez le curry à votre convenance (2 cuillères à soupe pour notre part).

2 Remuez et laissez mijoter à feu très doux environ 10 min.

3 Ajoutez les lentilles et remuez, puis ajoutez le lait de coco.

Laissez mijoter environ 10 min.

Avant de déguster, rajoutez un peu de coriandre ciselée.

CONCOCTÉ AVEC





LENTILLES ROSES — 000 —



Moyen



Pour 4 personnes



Préparation 20 min
Cuisson 50 min

Chez Ethiquable • Paysans d'ici

- 100 g de lentilles roses
- 50 g d'huile d'olive
- 50 g de farine blé et grand épeautre
- herbes de Provence
- noix de muscade

En Magasin

- 100 g de courgettes
- 2 à 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 100 g de champignons de Paris
- 500 g de chair de tomate
- 100 g de tofu
- 500 ml de lait
- chapelure
- parmesan

COURGETTES EN LASAGNES VÉGÉTARIENNES

1 Préparer la garniture :

Rincez les lentilles et faites cuire 45 min. Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon ciselé et l'ail haché à feu moyen, à couvert, sans les faire brunir, 10 min environ. Ajoutez les champignons coupés en lamelles durant 5 min environ. Ajoutez la tomate, le tofu émietté, les herbes de Provence et laissez mijoter 5 à 10 min. Réservez.

2 Préparer la béchamel :

Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen, ajoutez la farine et mélangez au fouet. Ajoutez le lait, un peu de noix de muscade, du sel et du poivre et laissez cuire en remuant au fouet jusqu'à ce que le mélange épaississe.

3 Monter les lasagnes :

Coupez la courgette en lamelles. Disposez des lamelles de courgette dans le fond d'un plat à gratin graissé. Salez et poivrez, ajoutez un peu de garniture, puis la béchamel et recommencez.

4 Terminez en saupoudrant de parmesan ou de chapelure.

Enfournez à 200° pour 30 à 35 min.

CONCOTÉ AVEC





LENTILLES VERTES



Facile



Pour 2 personnes



20 min de préparation
+ 50 min de cuisson

Chez Ethiquable • Paysans d'ici

- 140 g de lentilles vertes
- 2 c. à s. de purée d'amandes
- 3 c. à s. de compote pomme-pêche de vigne
- 40 g de datte séchée en poudre
- 250 g de chocolat noir dessert
- 40 g de farine d'épeautre

En Magasin

- 220 ml de boisson végétale de châtaigne
- 40 g de poudre d'amande
- 1 pincée de sel
- 1 gousse de vanille
- ¼ c. à c. de fève tonka râpée
- sucre glace

FONDANT AU CHOCOLAT SANS BEURRE

- 1 Faire cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau pendant 20 min. Égoutter les lentilles et laisser refroidir.
- 2 Faire fondre le chocolat au bain-marie. Fendre la gousse de vanille en deux. Gratter l'intérieur pour récupérer les grains et la pulpe.
- 3 Mixer (robot lame en S) les lentilles cuites, la purée d'amandes, la purée pomme-pêche, la farine, la poudre d'amande, la pulpe de la vanille, la fève tonka et la boisson végétale. Ajouter le chocolat fondu et l'incorporer à la spatule.
- 4 Verser la préparation dans un moule rond préalablement huilé et enfourner pour 30 min à 175°C.
- 5 Décorer de sucre glace, une fois le fondant démoulé et refroidi.

CONCOCTÉ AVEC





DUO DE LENTILLES



Moyen



Pour 2 personnes



15 min de préparation
+ 35 min de cuisson

Chez Ethiquable • Paysans d'ici

- 130 g de duo de lentilles
- 2 c. à s. de purée d'amande
- 4 c. à s. de sucre complet
- 150 g de farine de grand épeautre
- 3 c. à s. graines de lin
- 5 c. à s. d'eau

En Magasin

- 1 orange
- 1 citron vert
- 50 g de poudre d'amandes
- 4 c. à s. de purée de pommes
- 50 g de fécule de maïs
- 340 g de carottes
- épices : cannelle, gingembre, anis vert
- 1 c. à c. de levure chimique
- 2 c. à s. de fruits secs
- 10 de noix décortiquées
- 2 c. à s. d'amandes effilées
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- 100 ml de boisson végétale

CARROT CAKE SANS BEURRE

1 Faire cuire les lentilles 10 min dans une casserole d'eau avec une pincée de bicarbonate de soude.
Moudre finement les graines de lin et les mélanger à l'eau pour préparer l'œuf de lin. Laisser reposer 5 min. Il remplace l'œuf pour les personnes qui n'en consomment pas.

2 Râper les carottes.
Prélever le zeste de l'orange, puis presser. Prélever le zeste du citron vert, réserver.

3 Mixer ensemble les lentilles, les carottes, la purée de pommes, la purée d'amandes et « l'œuf de lin ».
Mélanger dans un saladier la farine, la fécule de maïs, la levure, la poudre d'amandes, les épices (cannelle, gingembre, anis vert) et les zestes d'orange et de citron vert ainsi que le jus de l'orange.

4 Mélanger les 2 préparations et ajouter les noix concassées et les fruits secs
Verser la préparation dans un moule à cake préalablement huilé. Répartir les amandes effilées sur le dessus du cake.

Enfourner pour 25 min à 175°C

CONCOCTÉ AVEC





Le granola doit être doré.
Laissez entièrement refroidir
avant d'ajouter les dattes séchées.

LENTILLES CORAIL



Facile



Pour 2 personnes



15 min de préparation
+ 40 min de cuisson

Chez Ethiquable • Paysans d'ici

- 120 g de lentilles corail
- 2 c. à s. d'huile de tournesol
- 2 c. à s. de purée d'amandes
- ½ c. à s. de cannelle moulue

En Magasin

- 210 g de flocons d'avoine
- 60 g de noix de coco râpée
- 1 carotte râpée finement
- 6 c. à s. de miel ou sirop d'agave
- 100 g de dattes hachées

GRANOLA FAÇON CARROT CAKE AUX LENTILLES CORAIL ET DATTES

- 1 Rincer les lentilles et les recouvrir tout juste d'eau dans une casserole. Les faire cuire pendant 10 min environ. Il ne doit plus y avoir d'eau dans la casserole et elles doivent être tendres
- 2 Mélanger la purée d'amandes avec l'huile et le miel au sirop d'agave. Ajouter les flocons d'avoine, la noix de coco râpée et la cannelle, ainsi que la carotte râpée. Terminer avec les lentilles cuites. Bien mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- 3 Répartir l'ensemble sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- 4 Aplatir et enfourner 30 min à 160°C. Remuer au bout de 15 min.

CONCOCTÉ AVEC



Restons en contact

Posez vos questions
partageons@ethiquable.coop

Découvrez plus de recettes
cuisinez.ethiquable.coop

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux
et partagez vos créations avec

@ethiquable #ethiquable #paysansdici



SCOP ETHIQUABLE
Allée du commerce équitable - 32500 Fleurance

Réalisé et diffusé gratuitement par

ETHIQUABLE

Si vous jetez ce carnet, pensez au tri !