

Brownie dingue aux haricots rouges

Pour 16 parts

Ingrédients :

- 1 boîte de 400 ml environ de haricots rouges, bien rincés et égouttés
- 2 gros œufs
- 60 g de poudre de cacao non sucré
- 200 g de sucre
- 1/2 cuillère à café d'huile
- 1 cuillère à soupe de lait écrémé
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère à café d'expresso instantané
- 100g de pépites de chocolat

Préchauffez le four à 180°C.

Graisser un moule antiadhésif avec un peu d'huile en spray, ou couvrez le de papier cuisson.

Dans le bol de votre mixeur, versez les haricots noirs, les œufs, la poudre de cacao, le sucre, l'huile, le lait, le vinaigre balsamique, le bicarbonate de soude, la levure chimique et le café.

Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Ajoutez la moitié des pépites de chocolat et mélangez délicatement.

Verser la pâte à brownie dans le moule préparé. Saupoudrez avec les pépites de chocolat restantes uniformément sur le dessus du brownie.

Mettez au four 20 à 30 minutes suivant l'épaisseur du gâteau et la puissance de votre four. Le gâteau est cuit quand vous pouvez planter la lame d'un couteau au centre et que celle-ci ressort propre.

Laissez le brownie refroidir complètement avant de le découper en carrés et de le dévorer!

Le fondant au chocolat et haricots rouges

Pour 4 à 6 personnes

- 200 g de purée sucrée de haricots confits (voir recette ci-après)
- 50 g de beurre
- 2 œufs
- 30 g de cacao amer pur (non sucré)

Préchauffer le four à 170 °C.

Chemiser un moule avec du papier sulfurisé.

Faire fondre le beurre en morceaux au bain-marie.

Verser la pâte des haricots dans un saladier, ajouter le cacao et le beurre fondu.

Séparer les jaunes et les blancs des œufs.

Ajouter les jaunes au mélange en remuant bien pour un résultat homogène.

Fouetter les blancs en neige et les incorporer délicatement.

Verser dans le moule et faire cuire 30 mn.

Démouler et laisser refroidir.

La purée sucrée de légumes secs confits

Dans cette base, tout rappelle la purée sucrée de châtaignes d'Ardèche avec une texture digne de pâte à tartiner légère, inédite et irrésistible

Pour réaliser 200 g de purée confite

- 120 g de haricots cuits fondants (ou pois cassés, chiches, toutes lentilles...)
- 80 g de sucre roux
- 1 pincée de vanille et 1 petite c. à s. de rhum (facultatifs)

Dans les haricots cuits égouttés, ajouter le sucre, remettre à cuire jusqu'à ébullition.

Ajouter la vanille et le rhum, mixer finement.

La purée sucrée obtenue peut se garder environ 15 jours en bocal au réfrigérateur (comme une confiture allégée en sucre si elle est gardée au froid après ouverture).

Houmous de lentilles

Ingrédients :

- 400 g de lentilles déjà cuites
- le jus d'un citron vert
- 10 brins de coriandre
- 1 cuillère à soupe de tahiné
- 8 cl d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1/2 cuillère à café de curry en poudre
- sel, poivre

- 1) Rincez abondamment les lentilles et laissez-les s'égoutter.
- 2) Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la coriandre.
- 3) Placez les lentilles dans le bol de votre mixeur. Ajoutez la coriandre, les épices, le tahiné, le jus de citron vert. Salez et poivrez.
- 4) Tout en mixant, versez l'huile d'olive en filet. Mixez jusqu'à ce que le tout soit bien lisse et homogène.
- 5) Versez l'houmous dans un bol et placez au frigo jusqu'au moment de servir.
- 6) Accompagnez l'houmous de pain pita ou de crudités (carottes en bâtonnets, fleurettes de chou-fleur...)

Houmous de petits pois à la menthe

Ingrédients (pour 6/8 personnes) :

- 400 grammes de petits pois cuits et égouttés
- Le jus d'un citron
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Une dizaine de feuilles de menthe fraîche
- 4 cuillères à soupe de tahin (crème de sésame, on en trouve dans les boutiques bio)
- Sel & poivre

Préparation:

1. Si vous utilisez des petits pois frais, commencez par les écosser, les laver puis, faites-les cuire dans un grand volume d'eau salée environ 15 minutes.
 2. Mixez ensuite les petits pois cuits et égouttés avec le jus de citron, l'ail épluché et coupé en morceaux, l'huile d'olive et les feuilles de menthe lavées.
 3. Ajoutez le tahin et mélangez jusqu'à obtention d'un ensemble homogène et crémeux.
 4. Salez et poivrez à votre convenance.
- C'est prêt!
Conservez l'houmous au frais jusqu'à dégustation.

Gâteau de pois chiche aux amandes

Ingrédients :

100g de pois chiches
25cl de lait
2 œufs
120g de sucre en poudre
80g de beurre
50g de poudre d'amandes
60g de raisins secs
50g d'amandes effilées
un peu de vanille

Faire tremper les pois chiches une nuit dans 2 fois leur volume d'eau , rincer et égoutter, puis les faire cuire 45 mn à l'autocuiseur avec le lait et la vanille.

Passer les pois chiches au moulin à légumes pour obtenir une purée épaisse ;

Battre les œufs avec le sucre, le beurre légèrement fondu, la poudre d'amandes.

Ajouter la purée de pois chiches et la moitié des amandes effilées.

Bien mélanger.

Beurrer un moule à manqué, y verser la pâte et saupoudrer de sucre et du reste d'amandes.

Faire cuire au four à 180°, environ 35mn

Il est possible de remplacer les pois chiches par de la farine de pois chiches :

100g de pois chiches = 30g de farine + 100g d'eau (faire cuire jusqu'à épaissement)

La « ma-yonnaise » de légumes secs

Cette sauce ressemble à la mayonnaise par son onctuosité et ses qualités gustatives, mais présente certains avantages :

- simplicité de réalisation
- pas d'utilisation d'œuf cru (peut être réalisée à l'avance sans présenter les risques bactériologiques qui ont mené à la disparition des mayonnaises « maison » en restauration collective).

Il est possible de la transporter sans réfrigération l'été pour un pique-nique

- moins de matières grasses et plus de fibres.

Ingrédients pour 4 à 8 personnes

5 mn de préparation à partir d'une légumineuse cuite

- 150 g de légumes secs cuits égouttés (haricots blancs ou pois chiches)
 - 30 g d'échalotes
 - 30 g de moutarde
- 8 c. à s. d'huile de colza environ
 - 1,5 c. à s. de vinaigre
 - Sel, poivre

Éplucher les échalotes.

Mixer les échalotes, la moutarde, le vinaigre, l'huile de colza et les légumes secs cuits.

Rectifier l'assaisonnement à votre goût.

Mettre en bol et garder au frais. On peut ajouter du persil, du basilic pour réaliser une mayonnaise aux herbes.