

à votre santé

recettes avec
légumineuses



CROÛTONS DE HARICOTS
BLANCS À LA SAUGE



CASSOLETTE
DE POIS CASSÉS
AUX ÉPICES

à votre santé recettes avec légumineuses

CROÛTONS DE HARICOTS BLANCS À LA SAUGE

- 1 cuiller à soupe (15 mL) d'huile de colza
- 3 oignons verts, découpés
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 cuiller à soupe (15 mL) de sauge fraîche, découpée
- 1 ¼ tasse (300 mL) de **haricots Navy** ou **haricots blancs** cuits*
ou 1 boîte de 14 onces (398 millilitres) de haricots égouttés, rincés
- ¼ tasse (50 mL) d'eau.
- 1 cuiller à soupe (5 millilitres) de granules de bouillon de poulet
- ¼ tasse (50 millilitres) de fromage Parmesan râpé
- 24 tranches de baguette, ½ pouce d'épaisseur

HFAIRE CHAUFFER 1 cuiller à soupe d'huile dans une poêle.

AJOUTER l'oignon vert, l'ail et la sauge; laisser cuire pendant 2 minutes. Ajouter les haricots blancs, l'eau et le bouillon de poulet, et laisser cuire jusqu'à réduction du liquide: 5 minutes environ, et ajouter le fromage râpé. Laisser refroidir à température ambiante.

PASSER le mélange de haricots au mixeur ou moulin à légumes, pour obtenir une belle purée.

Au besoin, alléger la purée de haricots en y ajoutant de l'eau - 1 cuiller à la fois.

DISPOSER vos tranches de pain sur le gril et griller pendant 1 minute, ou jusqu'à ce que le pain croustille d'un côté, et retourner une minute. Étaler 1 cuiller à soupe de purée de haricots sur chacune de vos tranches de pain grillé.

Sert 24 personnes.

Renseignements nutritionnels (par tranche de pain): 77 calories; 2,8 grammes de matières grasses; 2,8 grammes de protéines; 12 grammes de glucides; 1,2 gramme de fibre; 1 milligramme de cholestérol; 139 milligrammes de sodium.

Les recommandations 2005 du Ministère américain de l'agriculture (USDA) en matière de nutrition recommandent la consommation de trois portions de légumes par semaine, dont haricots, pois, lentilles ou pois chiches.

Les études réalisées indiquent que les régimes riches en haricots et autres légumineuses sont susceptibles de réduire les maladies cardiovasculaires et plusieurs formes de cancers.

Les légumineuses font partie d'un régime alimentaire équilibré, selon le ministère américain de l'agriculture et le Guide canadien d'une alimentation saine.

CASSOLLETTE DE POIS CASSÉS AUX ÉPICES

- 2 tasses (500 mL) de **pois cassés jaunes*** secs rins/s et égouttés
- ⅓ tasse (75 mL) de miel
- ¼ tasse (50 mL) de sauce au soja, légère
- 2 cuillers à soupe d'eau (30 mL)
- 2 cuillers à soupe (10 mL) de fécule de maïs
- 1 cuiller à soupe (15 mL) d'huile de sésame
- 5 gousses d'ail émincées
- 2 cuillers à soupe (10 mL) de piment de cayenne écrasé
- 2 cuillers à soupe (10 mL) de gingembre râpé
- 3 oignons verts, coupés fin
- 1 poivron rouge, en dés
- ½ tasse (125 mL) de raisins secs

COMBINER les pois et 4 tasses (1 litre) d'eau dans une grosse casserole; porter à ébullition.

Couvrir, réduire la température et laisser cuire à petit feu jusqu'à ce que les pois soient cuits : 25 minutes environ. Egoutter.

MÉLANGER dans un petit bol le miel, la sauce de soja et 2 cuillers à soupe d'eau, ainsi que la fécule; mettre de côté.

FAIRE CHAUFFER l'huile dans une large poêle qui n'attache pas. Faites sauter l'ail, le piment écrasé, le gingembre et les petits oignons - 1 à 2 minutes. Ajouter le poivron rouge, les raisins secs et les pois; faire revenir pendant 5 minutes en remuant constamment. Ajouter la préparation au miel et laisser cuire jusqu'à ce que le tout épaisse et bouille, en remuant constamment.

SERVIR sur une assiette de riz cuit.

Nombre de PORTIONS: 6 personnes.

Renseignements nutritionnels (par portion sans le riz): 289 calories; 4,4 grammes de MG; 11; laisser cuire jusqu'à réduction du liquide : 5 minutes environ, et ajouter le fromage râpé. Laisser refroidir à température ambiante, 4 grammes de protéines; 54,8 grammes de glucides; 4,7 grammes de fibre alimentaire; aucun cholestérol; 277 milligrammes de sodium.

*Pour davantage de renseignements, consulter le Guide de cuisson Haricots, Pois & Lentilles ou le site Web : www.pulsecanada.com



Canada

Cette brochure est rendue possible dans le cadre d'une initiative d'Agriculture et agro-alimentaire - Canada, intitulée Cadre stratégique de l'agriculture, qui regroupe les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux.

POIS CHICHES

HARICOTS

POIS

LENTILLES