

The Cool Kitchen

IDÉES RECETTES ET TENDANCES INSPIRÉES PAR PINGUIN

#ISSUE04



*Légumineuses,
haricots secs et céréales*

— PULSE YOUR PULSE —



GREENYARD 

Table des matières

- 3 • PRÉFACE
- 4 • NOUVEAUX INGRÉDIENTS
- 5 • DE NOMBREUX D'ATOUTS
- 6 • LE SAVIEZ-VOUS ?
- 8 • LES TARTINES
- 10 • LES SALADES GOURMANDES
- 12 • TENDANCE STREETFOOD
- 14 • LES MIJOTÉS EXPRESS
- 16 • DÉLICIEUX DESSERTS
- 18 • CONTACT

Préface

REDÉCOUVRIR LES LÉGUMINEUSES

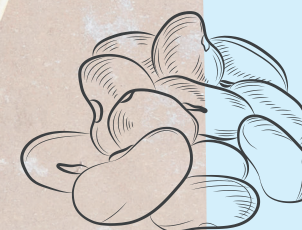
Lorsque l'on souhaite utiliser des légumineuses dans une recette, on imagine tout de suite toutes les étapes que cela nécessite (trempage, cuisson, préparation), ou alors, il faut utiliser des conserves que l'on doit égoutter mais qui ne correspondent pas forcément à la cuisson que vous recherchez.

Si vous voulez remplacer la viande ou le poisson par des légumineuses dans un plat en sauce, toutes ces étapes peuvent vous effrayer. C'est pourquoi, j'étais super enthousiaste quand j'ai découvert la version surgelée. J'ai vite compris les nombreux avantages des légumineuses surgelées: elles sont précuites, toujours « al dente », parfaitement préparées et très faciles à utiliser.

La multitude d'applications est incroyable; du petit-déjeuner jusqu'au dîner, du sucré au salé, en salade ou en plat mijoté ... Le lancement de notre gamme permet la préparation de plats colorés qui mettent l'eau à la bouche.

Les légumineuses offrent également la possibilité de varier les menus et vous permettent de préparer facilement des plats végétariens. De cette manière, nous contribuons ensemble à réduire la consommation de viande en offrant toujours un repas complet, riche en nutriments.

J'espère que vous serez aussi enthousiasmé que moi par nos nouveaux produits et par les nombreuses recettes qui en découlent. Bonne (re)découverte et bonne dégustation!



CONSEILLÉ CULINAIRE
FREDERIK VANHUYSE
CHEF DEPUIS 1999



Nouveaux ingrédients



POIS CHICHES
ref 81470



HARICOTS ROUGES
ref 81463



HARICOTS NOIRS
ref 81464



FÈVES DE SOJA
ref 79031



HARICOTS PINTO
ref 81420



LENTILLES VERTES
ref 81653



EDAMAME
ref 68258



FÈVES PELÉES
ref 71448



OLIVES NOIRES EN RONDELLES
ref 82106



MÉLANGE DE QUINOA (BLANC & ROUGE)
ref 81465

De nombreux d'atouts

POURQUOI CONSOMMER D'AVANTAGE DE LÉGUMINEUSES?

Les légumineuses et les haricots secs sont très bons pour la santé et sont souvent considérés comme des super aliments. Ils rentrent dans la composition des régimes végétariens et végétaliens et sont également respectueux de l'environnement. Les étapes de trempage, séchage, nettoyage et surgélation, sont effectuées directement au sein de nos usines, ce qui permet une parfaite maîtrise du process, tout en préservant les valeurs nutritionnelles de manière optimale.

LES PRINCIPAUX AVANTAGES EN UN COUP D'ŒIL:



Source de protéines : idéal pour les végétaliens, les végétariens ou les flexitariens



Poids de l'emballage adapté: 1 sachet = 1/6 gastronomique



Belle palette de couleurs permettant de proposer des plats variés



Le temps de cuisson parfaitement maîtrisé de nos haricots secs leur confère un goût et un croquant inégalés dans vos salades



Produits tendance



Zéro gaspillage: facile à portionner, ils sont IQF



La texture et la saveur de nos légumineuses sont préservées même lors de l'élaboration de vos plats en sauce



Écologique



Tout simplement très bon pour la santé



Facile à préparer



LES HARICOTS NOIRS SONT SOUVENT UTILISÉS DANS LA CUISINE MEXICAINE ET NORD-AMÉRICAINE

Les edamame sont en fait des fèves immatures de soja.

LE QUINOA EST UNE GRAINE AU GOÛT DE NOISETTE QUI SE DÉCLINE EN 3 COULEURS: ROUGE, BLANC ET NOIR

Saviez-vous que les légumineuses avaient un statut particulier chez les Romains? Cicéron doit son surnom à une grosse verrue en forme de pois chiche (cicer) qui aurait orné le bout du nez d'un de ses ancêtres.

LES LÉGUMINEUSES FRAICHES NÉCESSITENT UNE ÉTAPE DE TREMPAGE DE 12 À 24 H EN MOYENNE PUIS DE CUISSON DE 90 À 120 MIN

LES HARICOTS ROUGES OU NOIRS SE DÉMARQUENT GRÂCE À DES SAVEURS PLUS MARQUÉES EN RAISON DE LEUR TEXTURE FARINEUSE

IL EXISTE PLUS DE 2500 VARIÉTÉS DE FÈVES DE SOJA

74 litres. C'est la quantité d'eau nécessaire pour produire les légumineuses. La production de viande bovine fait appel à 3195 l et celle de fèves de soja à 371 l, soit 2 fois moins que la production de volaille.



Les légumineuses peuvent être utilisées pour l'élaboration de plats sucrés ou salés.



Le mot «légumineuses» se traduit en anglais par Pulses qui lui-même découle du mot latin «puls» signifiant «soupe épaisse ou bouillie»

LES FÈVES FRAICHES NE SONT DISPONIBLES QUE PENDANT UNE COURTE PÉRIODE ET SONT TRÈS POPULAIRES EN EGYPTE

Les haricots pinto sont très crémeux et conviennent à l'élaboration de plats mijotés

Les haricots secs absorbent les saveurs et se marient très bien avec toutes sortes d'herbes aromatiques et d'épices.

LE TOFU ET LE MISO SONT DES ALIMENTS À BASE DE SOJA, DÉLICIEUX DANS UNE SALADE AUX LENTILLES

EN AMÉRIQUE, LES HARICOTS NOIRS SONT ÉGALEMENT CONNUS SOUS LE NOM DE «HARICOTS TORTUE»

LES HARICOTS NOIRS PERDENT LEUR COULEUR PENDANT LA CUISSON

Desi et Kabuli sont différentes variétés de pois chiches. Kabuli est la version la plus utilisée et la plus légère. Les pois chiches Desi sont de différentes couleurs.



EN FRANCE, ON APPELLE PARFOIS LES LENTILLES "LE CAVIAR DES PAUVRES"

LES LENTILLES EXISTENT DEPUIS

7000

ANS AVANT JC ET SONT DONC L'UN DES PLUS ANCIENS LÉGUMES CULTIVÉS

LES FÈVES SONT ÉGALEMENT APPELÉES FAVAS

Pinto signifie «peint» en espagnol.

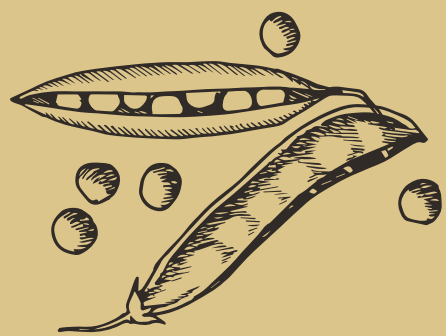
Pendant la Première Guerre mondiale, 80% de la culture mondiale de lentilles était réalisée en Russie.

LE NOM JAPONAIS EDAMAME SE TRADUIT LITTÉRALEMENT PAR « HARICOT BRANCHE »



SCANNEZ ET DÉCOUVREZ
DES RECETTES
SUPPLÉMENTAIRES
EN LIGNE

Les Tartines



Ces recettes conviennent pour 4 personnes.

1

SOUPE DE LENTILLES AU CITRON VERT, LAIT DE COCO ET PIMENT

4 oignons finement hachés • 60 gr de mélange d'herbes thaï • 5 gr de piment en dés • 20 gr d'ail surgelé • 1 cuillère à soupe d'huile végétale • 400 gr de carottes en dés • 1 cuillère à soupe de sucre de canne • 2 citrons verts (zeste et jus) • 600 gr lentilles • 800 ml de lait de coco • 300 ml de bouillon de légumes

1. Mettre l'huile dans une casserole et faire revenir les dés de carotte, l'oignon de printemps, l'ail, le mélange d'herbes thaï et le piment rouge. Ajouter le sucre de canne, le jus et le zeste des citrons verts.
2. Ajouter le lait de coco, le bouillon de légumes et porter à ébullition. Lorsque les premières bulles apparaissent, les lentilles peuvent être ajoutées.
3. (Laisser cuire les lentilles et mixer la soupe.)

3

BRUSCHETTA AUX HARICOTS PINTO

400 gr de haricots pinto • 75 gr Misto Soffritto • 2 cuillères à soupe d'huile végétale • 5 gr ail surgelé • 2 cuillères à soupe de concentré de tomates • 400 gr tomates surgelées en dés 10x10 • 2 cuillères à soupe de cassonade • 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge • 60 ml d'eau

1. Préchauffer le four à 170°C. Faites revenir avec un peu d'huile le misto soffritto dans une poêle allant au four, puis ajouter l'ail et le concentré de tomates et laisser mijoter quelques minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients et prolonger la cuisson. Placer la poêle dans le four pendant 25 min. Assurez-vous que la préparation ne sèche pas trop, sinon ajouter un peu d'eau ou de coulis de tomates. Assaisonner avec du sel et du poivre
3. Servir sur une épaisse tranche de pain grillé.

2

TARTINABLE TARTINABLE DE LENTILLES

650 gr lentilles • 120 gr de noix de cajou grillées • 60 gr de pâte de miso • 20 gr de sauce soja • 40 gr de cidre de pomme • 30 gr d'huile d'olive

TARTINABLE DE LENTILLES AUX TOMATES FUMÉES

250 gr lentilles • 100 gr de fromage frais • 2 cuillères à soupe de tomates séchées • 1 cuillère à soupe de paprika fumé en poudre • 10 gr de coulis de poivrons • 10 gr ail surgelé

1. Faites cuire les lentilles pendant 5 min à l'eau bouillante salée, égoutter-les. Placer tous les ingrédients dans un mixeur et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Bien assaisonner avec du sel et du poivre et laisser refroidir au réfrigérateur.
2. Servir sur d'épaisses tranches de pain grillé.

4

BRUSCHETTA CRÉMEUSE AUX FÈVES DE SOJA ET HARICOTS NOIRS

6 tranches de pain au levain • 200 gr de fromage frais • 1 citron (jus et zeste) • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • 100 gr de lentilles • 150 gr de haricots noirs • 150 gr de fèves de soja • 1/2 CàS curry • 1/2 cuillère à café de curcuma • 4 cuillères à soupe de ciboulette

1. Faites griller le pain au levain, (astuce : vous pouvez donner à votre pain grillé une saveur plus marquée en le faisant frire dans la poêle avec un peu d'huile d'olive).
2. Mixer les lentilles, 2 cuillères à soupe de ciboulette et le fromage frais avec le zeste de citron.
3. Plonger les fèves de soja et les haricots noirs dans l'eau bouillante puis passer rapidement sous l'eau froide. Mélanger avec les épices.
4. Tartiner le pain grillé avec le fromage frais et garnir du mélange de haricots et fèves. Ajouter la ciboulette restante.





SCANNEZ ET DÉCOUVREZ
DES RECETTES
SUPPLÉMENTAIRES
EN LIGNE

Les Salades gourmandes

Ces recettes conviennent pour 4 personnes.



1 SALADE DE PATATES DOUCES, QUINOA ET LENTILLES

50 gr de raisins secs • 500 gr Patates douces en cube • 4 cuillères à soupe d'huile d'olive • 200 gr de lentilles • 400 gr de quinoa • 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc • 2 cuillères à soupe de miel • 3 CàC épices Massala • 1 cuillère à soupe de curry • 3 cuillères à soupe de crème de coco

1. Mélanger la patate douce avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre et faites colorer les morceaux brièvement.
2. Plonger les lentilles et le quinoa dans l'eau bouillante et passer rapidement sous l'eau froide.
3. Mélanger l'huile d'olive, le vinaigre, le miel, les épices massala, le curry et la crème de coco pour en faire une vinaigrette.
4. Bien mélanger avec les lentilles, le quinoa puis les raisins secs. Pour finir, ajouter les cubes de patates douces. Ce plat peut se déguster chaud ou froid.

2 SALADE DE FÈVES AUX PETITS POIS ET À LA MENTHE

225 gr fèves pelées • 250 gr de petits pois • 150 gr de fèves de soja • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge • 1 citron vert (jus) • 2 cuillères à soupe de menthe

1. Plonger les fèves et les petits pois dans un bouillon de légumes bouillant pour qu'ils soient bien décongelés mais encore croquants. Refroidir sous l'eau froide rapidement.
2. Verser le tout dans un saladier et mélanger avec une salade fraîche. Assaisonner avec du gros sel de mer et du poivre noir moulu grossièrement.

3 SALADE DE POIS CHICHES À LA BETTERAVE

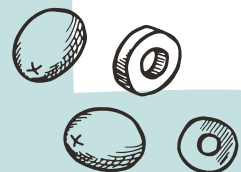
300 gr de betteraves en cube surgelées • 200 gr de quinoa • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive • 1 orange (jus) • 400 gr de pois chiches • 100 gr de graines de grenade • 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge • 1 CàC moutarde

1. Préchauffer le four à 220°C. Mélanger le quinoa avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Enfourner pendant +/- 12 min.
2. Dans une poêle chaude, faites revenir un peu d'ail avec les pois chiches, laisser mijoter pendant +/- 5 min. retirez-les de la poêle et faites de même avec la betterave.
3. Laisser le tout refroidir au réfrigérateur.
4. Assaisonner avec du vinaigre de vin rouge, de la moutarde et de l'huile d'olive.

4 TABOULÉ DE LENTILLES ET RIZ DE CHOU-FLEUR

250 gr de riz chou-fleur • 125 gr lentilles • 175 gr cube de tomate 10x10 • 45 gr persil plat • 140 gr concombre surgelé • 2 cuillères à soupe de purée de gingembre • 15 gr menthe hachée • 2 citron vert (zeste et jus) • 1 oignon vert

1. Décongeler tous les produits pendant 2 min dans l'eau bouillante et refroidir rapidement.
2. Mélanger tous les ingrédients et assaisonner avec du sel et du poivre.





SCANNEZ ET DÉCOUVREZ
DES RECETTES
SUPPLÉMENTAIRES
EN LIGNE

Tendance Streetfood

Ces recettes conviennent pour 4 personnes.

1 WRAP MULTICOLORE AUX HARICOTS ROUGES

3 cuillères à soupe d'huile d'olive • 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc • 1 cuillère à soupe de miel • 5 gr ail surgelé • 1/2 cl cuillère à soupe de flocons de piment séchés • 1 cuillère à soupe de thym • 800 gr de haricots rouges • 200 gr de maïs doux • 100 gr poivrons tricolore 10x10 • 10 gr coriandre • 6 tortilla wrap

1. La veille, décongeler les poivrons au réfrigérateur.
2. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bol.
3. Plonger le maïs et les haricots rouges dans l'eau bouillante salée et passer rapidement sous l'eau froide.
4. Mélanger tous les légumes dans la vinaigrette et assaisonner de sel et de poivre.
5. Servir dans une tortilla, accompagné du délicieux « tartinable » de lentilles et tomates de la p 8.

2 PILAKI DE HARICOTS PINTO

75 gr d'oignon en cube • 3 cuillères à soupe d'huile d'olive • 300 gr aubergine 10x10 • 15 gr ail surgelé • 100 gr tomates surgelées 10x10 • 1 cuillère à soupe de concentré de tomates • 1 cuillère à soupe de sucre • 400 gr de haricots pinto • 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge • 1 citron (jus) • 15 gr de persil plat

1. Faire revenir l'oignon à feu moyen dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit légèrement caramélisé, puis ajouter l'aubergine et cuire 10 min supplémentaire.
2. Ajouter ensuite l'ail, la tomate, le concentré de tomates et le sucre ainsi que 375 ml de bouillon de légumes et laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange épaississe soit pendant +/- 30 min. Ajouter les haricots pinto et poursuivre la cuisson pendant 10 min. Bien assaisonner avec du sel et du poivre et laisser refroidir à température ambiante.
3. Assaisonner d'huile d'olive, et de jus de citron.
4. Parsemer de persil plat, et déguster cette délicieuse préparation avec du pain pita complet.

3 TACOS

1 cuillère à soupe d'huile d'olive • 200 gr d'oignon en cube • 10 gr de piment • 20 gr ail surgelé • 700 gr de haricots rouges • 2 cuillères à soupe de cumin • 1 cuillère à soupe de paprika fumé • 240 ml de bouillon de légumes • 4 coquilles à tacos • 1/2 cuillère à soupe de fromage frais • 1 cuillère à soupe de coriandre

1. Faire revenir l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile pendant 5 min, ajouter ensuite le piment et l'ail et poursuivre la cuisson à feu doux pendant 2 min.
2. Ajouter les haricots rouges avec le cumin et le paprika fumé en poudre et mélanger afin que tout soit bien enrobé. Ajouter le bouillon de légumes et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide soit pratiquement absorbé.
3. Mélanger le fromage frais avec la coriandre, assaisonner de sel et de poivre et faire chauffer les coquilles à tacos.
4. Garnir la coquille de la préparation aux haricots rouges, ajouter du fromage frais et terminer avec de la coriandre finement hachée.

4 IRRÉSISTIBLES HOUMOUS

625 gr pois chiches • 150 gr de tahini • 15 gr ail surgelé • 1 1/2 cuillère à soupe de cumin • 2 citrons jaunes (jus) • 1 cuillère à soupe de sel de mer fumé • 3 cuillères à soupe d'huile de sésame • bouillon de légumes

1. Mettre tous les ingrédients (sauf le bouillon de légumes) dans un mixeur.
2. Si le houmous semble trop sec, ajouter un peu de bouillon de légumes jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
3. Terminer avec un trait d'huile d'olive, du persil plat et quelques pois chiches.

Astuces: les déclinaisons sont infinies, en utilisant des fèves de soja, des fèves pelées, de la betterave... Remplacer simplement la moitié des pois chiches par le légume désiré.





SCANNEZ ET DÉCOUVREZ
DES RECETTES
SUPPLÉMENTAIRES
EN LIGNE

Les mijotés express

Ces recettes conviennent pour 4 personnes.

1

LENTILLES AUX ARTICHAUTS ET AUX ABRICOTS

Fonds d'Artichauts 600 gr • 500 gr abricots secs
• 200 gr Misto So fritto • 2 feuilles de laurier
• 5 gr de thym • 300 ml de vin rouge • 240 gr
lentilles • 1 Citron • salade de roquette

1. Couper grossièrement les artichauts. Mélanger avec l'huile d'olive et le sel et faire cuire au four pendant 15 min à 200°C.
2. Faites revenir le misto avec le thym et le laurier et mouiller avec du vin rouge. À ébullition, ajoutez les lentilles et poursuivre la cuisson.
3. Ajouter les artichauts et les abricots et assaisonner avec le jus de citron, le poivre et le sel.
4. Servir avec une salade de roquette (astuce: accompagner de halloumi grillé).

2

SHAKSHUKA AUX LENTILLES

100 gr d'oignons • 20 gr ail surgelé • 2 cuillères à
soupe d'huile d'olive • 400 gr de poivrons rouges •
1 cuillère à soupe de paprika fumé • 100 gr de
concentré de tomates • 1 CàS Harissa • 600 gr
tomates en dés 10x10 • 250 gr lentilles • 4 œufs
• 100 gr de feta émiettée • 3 cuillères à soupe de
feuilles de persil • pain grillé

1. Faire revenir l'oignon, l'ail et les poivrons dans une poêle chaude avec un peu d'huile pendant 6 min.
2. Verser ensuite le paprika fumé, le concentré de tomates et la harissa et laisser mijoter pendant 2 min. Ajouter ensuite les cubes de tomate et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien décongelés. Ajouter les lentilles et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient bien décongelées également, puis retirer du feu.
3. Faites 4 trous dans la sauce, disposer 1 œuf dans chaque et laisser cuire légèrement.
4. Garnir de feta et de persil et servir avec du pain grillé.

3

HARICOTS PINTO ET RAGOÛT D'ARACHIDES

1 cuillère à soupe d'huile végétale • 50 gr d'oignon
• 5 gr ail surgelé • 200 gr patates douces •
1 cuillère à soupe de paprika fumé • 1/2 CàCde
piment • 400 gr cubes de tomates 10x10 • 600 ml
de bouillon de légumes • 125 gr de beurre de
cacahuètes • 450 gr de haricots pinto • 45 gr
de chou kale • 20 gr de persil plat

1. Faire revenir l'oignon dans une poêle chaude avec un peu d'huile sans trop le colorer, puis ajouter l'ail et la patate douce.
2. Bien assaisonner avec les herbes et mouiller avec les tomates et le bouillon de légumes.
3. Incorporer le beurre de cacahuètes et porter à ébullition pendant 10 min.
4. Ajouter les haricots pinto et cuire 10 min puis y ajouter les portions de chou kale.
5. Assaisonner de sel et de poivre et garnir de persil plat.

4

CURRY DE POIS CHICHES THAÏ AU CHOU KALE

2 cuillères à soupe d'huile végétale • 150 gr
d'échalote • 10 gr ail surgelé • 4 dl de lait de coco
• 2 dl de bouillon de légumes • 2 cuillères à soupe
de pâte de curry (thaï) • 2 cuillères à soupe de
sauce soja • 1 cuillère à soupe de cassonade
• 800 gr de pois chiches • 250 gr de chou kale •
100 gr cubes de tomates 10x10 • 10 gr coriandre

1. Faire revenir très légèrement les échalotes dans une poêle chaude avec un peu d'huile, puis ajouter l'ail et mouiller avec du lait de coco et du bouillon de légumes.
2. Incorporer la pâte de curry, la sauce soja et le sucre, puis ajouter les pois chiches et laisser mijoter pendant +/- 10 min.
3. Ajouter les portions de chou kale et cuire jusqu'à ce que les cubes de chou soient bien décongelés.
4. Assaisonner de coriandre et de tomates en dés, de sel et de poivre.





SCANNEZ ET DÉCOUVREZ
DES RECETTES
SUPPLÉMENTAIRES
EN LIGNE

Délicieux desserts

Ces recettes conviennent pour 4 personnes.

1 CRUMBLE DE LENTILLES AUX FRAISES

150 gr de lentilles • 675 gr fraises • 3 cuillères à soupe de cassonade légère • 3 cuillères à soupe d'extrait de vanille • 1 cuillère à soupe de Maizena • 115 gr farine de blé complète • 75 gr d'amandes hachées • 30 gr flocons d'avoine • 75 gr de sucre • 1 1/2 cuillère à soupe de cannelle • 115 gr de beurre

1. Allumer le four à 180°C, étendre les lentilles sur une plaque à pâtisserie et laisser dorer pendant 20 min.
2. Mélanger les fraises avec la cassonade, la vanille et la fécule de maïs et les disposer dans un plat à four.
3. Dans un saladier, mélanger les lentilles, la farine, les amandes et les flocons d'avoine, le sucre et la cannelle. Verser lentement le beurre fondu et mélanger jusqu'à ce que la consistance soit lisse.
4. Disposer cette pâte sur les fraises et cuire au four pendant 40 min.
5. Laisser refroidir 20 min avant de servir.

2 BOUCHÉES AUX POIS CHICHES ET À LA CANNELLE

350 gr de pois chiches • 125 gr de beurre de cacahuètes crémeux • 45 gr flocons d'avoine • 80 gr sirop d'Agave • 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille • 1 cuillère à soupe de cannelle

1. Mixer très brièvement les pois chiches pour garder une certaine texture.
2. Dans un saladier, mélanger tous les autres ingrédients sauf les flocons d'avoine. Ajoutez les pois chiches.
3. Former de petites boules de pâte et roulez-les dans les flocons d'avoine. Laisser reposer au minimum 1 heure au réfrigérateur, ou toute la nuit si cela est possible.

3 LE MEILLEUR BROWNIE AUX HARICOTS NOIRS

200 gr de chocolat • 140 gr de beurre • 1 cuillère à soupe de cacao en poudre • 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille • 400 gr de haricots noirs • 3 œufs • 85 gr mélange de noix • 200 gr de sucre de canne

1. Faire fondre le chocolat et le beurre dans une casserole à feu doux ou dans un bol allant au micro-ondes, ajouter la vanille et le cacao en poudre.
2. A l'aide d'un mixeur, mélanger délicatement 1 œuf avec les haricots noirs puis ajouter les noix.
3. Battre les 2 autres œufs en un mélange moussieux et incorporer-le aux haricots et au chocolat.
4. Verser la pâte à brownie dans un plat tapissé de papier sulfurisé et cuire au four pendant 25min à 180°C, laisser refroidir avant de servir.

4 MUFFINS ÉPICÉS AUX POMMES ET FÈVES DE SOJA

300 gr pomme en dés 10x10 • 80 gr de fèves de soja • 2 cuillères à soupe de miel • 100 gr farine de blé complète ou d'épeautre • 100 gr farine • 3 cuillères à soupe de levure chimique • 1 cuillère à soupe de cannelle • 1 pincée de noix de muscade • 100 gr de cassonade • 80 ml de lait d'amande / lait entier • 1 œuf

1. Faites cuire les pommes jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées et caramélisées avec le miel, puis mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse avec les fèves de soja.
2. Dans un saladier, mélanger la farine, la farine complète, la levure chimique, la muscade et la cannelle.
3. Dans un autre saladier, mélangez l'œuf, le sucre et le lait puis ajoutez le mélange de pommes et de fèves de soja.
4. Mélanger pour obtenir un mélange homogène.
5. Mettre la pâte dans un moule et faites et cuire 20 minutes au four à 180°C.



Contact



COMMENT CRÉER DE DÉLICIEUX
PLATS AVEC NOS LÉGUMES, NOS FRUITS
ET NOS HERBES AROMATIQUES ?

THE COOL KITCHEN DE PINGUIN
PARTICIPE À VOTRE INSPIRATION.

POUR PLUS D'INFORMATIONS



Conseillé culinaire
chef@greenyardfrozen.com

WWW.GREENYARDFROZEN.COM

© Septembre 2020. Greenyard NV, Strijbroek 10, B-2860 Sijnt-Katelijne-Waver. Tous les droits sont réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ou communiquée sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris la copie, l'enregistrement ou l'utilisation dans un système de stockage ou de récupération d'informations, sans l'autorisation préalable et explicite de Greenyard NV. Les photographies et illustrations sont fournies à titre indicatif uniquement. Pinguin et Greenyard sont des marques déposées.



GREENYARD 

