



PURÉE DE FÈVE AU PERSIL TUBÉREUX ET À L'HUILE DE NOIX

Fèves décortiquées sèches 200 g
Eau 400 g
Persil tubéreux 500 g
Huile de noix 40 g
Muscade

La veille faire tremper les fèves dans l'eau
Les cuire dans leur eau de trempage à petit feu 5 min, puis ajouter le persil en cubes, cuire encore 5 min et mettre en MN 30 min ou les cuire à petit feu 30 min
Mixer tous les ingrédients
On peut remplacer le persil par tout autre légume

PURÉE DE FÈVES ET POTIMARRON

Fèves décortiquées sèches 200 g
Eau 400 g
Potimarron, lavé, non épluché et taillé en petits cubes 500 g ou Butternut (épluchée)
Huile d'olive 3 càs
Purée de cajou ou d'amande 1 càs bombée
Facultatif : cumin poudre ou muscade ou un curry ...

La veille, rincer et faire tremper les fèves dans les 400 g d'eau
Les cuire dans leur eau de trempage à petit feu, avec le potimarron, 10 min, puis les mettre en MN 30 min ou les cuire à petit feu 30 min en remuant
Mixer tous les ingrédients
On peut remplacer le potimarron par tout autre légume

PURÉE DE LENTILLES CORAIL ET BUTTERNUT

Lentilles corail 200 g
Eau 400 g
Butternut épluchée et taillée en petits cubes 500 g
Huile de coco 50 g
Facultatif : cumin poudre ou muscade ou un curry ...

Rincer et mettre à cuire, à petit feu, les lentilles corail et l'eau avec la Butternut, 5 min, puis les mettre en MN 20 min ou les cuire à petit feu 10 min en remuant et sans source d'énergie encore 10 min
Mixer tous les ingrédients
On peut remplacer la butternut par tout autre légume

SOUPE DE FÈVES AU CÈLERI BRANCHE

Fèves décortiquées 400 g
Eau 1 l
Cèleri branche 600 g
Lait de coco 200 ml ou purée d'amande 1 bonne càs
Facultatif : cumin poudre ou muscade ou un curry ...

La veille rincer les fèves et les faire tremper avec le litre d'eau dans un bocal
Le jour même, dans une grande casserole, porter à ébullition les fèves, leur eau de trempage, le cèleri lavé, taillé en petits morceaux (tiges et feuilles) et laisser cuire à petit feu
Ajouter le corps gras liant choisi et éventuellement une épice et mixer
On peut remplacer le céleri rave par tout autre légume : panais, betterave rouge, carotte, poireau, chou fleur ...)

PÂTE À CRÊPES VÉGÉTALE 1

Sarrasin (en graines) 150 g
Eau 250ml
Huile d'olive 2 càs
Sel

Mixer le sarrasin en farine fine
Ajouter l'eau, l'huile et le sel et remixer
Laisser reposer au moins 30 min
Rectifier la fluidité avec un peu d'eau

PÂTE À CRÊPES VÉGÉTALE 2

Farine de sarrasin 100 g
Farine de pois chiches 100 g
Eau 350 g
Huile d'olive 2 càs
Sel, poivre

Tout mélanger dans un mixeur
Laisser reposer 30 min au moins
Rectifier la fluidité avec un peu d'eau



PÂTE À CRÊPES VÉGÉTALE 3

Farine de pois chiches 200 g
Eau 350 g
Huile d'olive 30 g (2 à 3 càs)
Sel

Battre ou mixer tous les ingrédients et laisser
reposer quelques heures
Rectifier la fluidité avec un peu d'eau

PANCAKES

Farine de pois chiches 125 g
Psyllium 1 càs rase
Eau 250 ml
Huile d'olive 50 ml
Sel
Bicarbonate 1 càc rase
Vinaigre 1 càs

Mixer les 5 premiers ingrédients et laisser reposer
au moins 30 min
Ajouter le bicarbonate et le vinaigre et remixer
Cuire aussitôt en petites galettes sur une poêle à
blinis avec de l'huile d'olive