

LES LEGUMINEUSES: UN INGREDIENT CAMELEON!

Des idées de recettes faciles et pas chères

Base
250g
de légumineuses :
Haricots blancs, lentilles,
pois chiches, haricots rouges



Cuites et mixées
pour avoir une
consistance lisse

Des tartines



... en version salée
la fayonnaise !

Y ajouter et mélanger
60 g huile d'olive
30 g de moutarde
15g de vinaigre
1 échalote
3 gousses d'ail



... en version sucrée
la pâte à tartiner au chocolat !

Y ajouter et mélanger
4 cuillères à soupe de miel
70g de cacao noir
4 cuillères à soupe de lait
30 g de purée d'amande ou de margarine



Des gateaux



Au citron !



Y ajouter et mélanger
150g sucre roux
100g beurre fondu
2 zestes de citrons
1 jus de citron
40 g maizena
1 sachet de levure chimique
4 oeufs

A cuire au four 20 minutes à 180°

Au chocolat !



Y ajouter et mélanger
150g sucre roux
100g beurre fondu
50g cacao pur
4 oeufs: ajouter les jaunes.
Mélanger puis monter les blancs en neige
et les incorporer doucement