

+IELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

RECETTES À BASE DE LÉGUMINEUSES



1. PATATES DOUCES AU FOUR FAÇON CHILI

Ingrédients

200gr de viande hachée porc et veau, 2 poivrons rouges, 1 petite boîte de maïs, coriandre fraîche, 2 patates douces, 1 éclat d'ail, 1 oignon rouge, 1 petite boîte de pois chiches, 1/2 boîte de tomates concassées, 1 càs d'huile d'olive, 1/2 cube bouillon, 1 càs de paprika, un peu de cumin, sel, poivre.

Recette

Épluchez et émincez l'ail et l'oignon. Lavez, épépinez et coupez les poivrons en petits dés. Egouttez et rincez la boîte de maïs et de pois chiches. Ciselez les feuilles de coriandre. Lavez et coupez en deux les patates douces. Passez au four avec un peu de gros sel, 30 min à 200°C. Pendant ce temps, faites revenir, dans une poêle antiadhésive, l'ail et l'oignon émincés dans 1/2 cube bouillon écrasé (déglacez à l'eau si nécessaire). Ajoutez le haché, le paprika, le cumin ainsi que les poivrons. Laissez mijoter à feu doux. Ajoutez les tomates concassées et laissez mijoter +/-20min à feu doux. Incorporez le maïs et les pois chiches en fin de cuisson. Retirez les patates douces du four et coupez-les en deux dans le milieu. Versez le chili et la coriandre.



2. TABOULÉ DE CHOU-FLEUR

Ingrédients

1 petit chou-fleur, 1 courgette, 1 petite boîte de maïs et de petits pois, 1 poivron rouge ou tomate, 1 carotte, menthe fraîche, échalote, moutarde.

Recette

Vinaigrette : 1 échalote émincée, 1 càs d'huile, 1 càs de vinaigre, 1 càs de moutarde et 1 càs d'eau. Râpez les bouquets de chou-fleur afin de ressembler à de la semoule. Épluchez et coupez les autres légumes en petits dés. Égouttez les maïs et les petits pois. Mélangez le tout dans un saladier. Ciselez la menthe et assaisonnez de sel, poivre et de la vinaigrette.



3. TOMATES FARCIES

Ingrédients

2 belles tomates, 100gr de quinoa tricolore ou autre, 1 carotte, 1 petite boîte de petits pois, 1/2 cube bouillon, 1 oignon, 1 càs d'huile d'olive, 75gr de parmesan.

Recette

Épluchez et émincez la carotte en petits dés. Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé avec le cube bouillon émietté et la cuillère à soupe d'huile. Ajoutez le quinoa et la carotte émincée. Versez 1 verre d'eau et laissez mijoter tout en remuant. Ajoutez ensuite les petits pois égouttés. Coupez le chapeau des tomates et évidez-les à l'aide d'une cuillère. Ajoutez la chair à tomate à la préparation. En fin de cuisson mélangez 50gr de parmesan à la préparation et farcir les tomates. Saupoudrez celles-ci de parmesan et ajoutez le chapeau. Passez au four, 20 min à 180°C.



4. SOUPE DE LENTILLES CORAIL AU LAIT DE COCO

Ingrédients

150gr de lentilles corail, 1 grande ou 2 petites carottes, 1 gros oignon, 1 belle courgette, 1 cube bouillon dégraissé de volaille, 150 ml de lait de coco, coriandre fraîche.



Recette

Eplucher les légumes. Couper ceux-ci en morceaux, pas trop épais. Rincer les lentilles corail. Verser le tout dans une casserole à pression. Ajouter de l'eau, ne pas submerger les légumes (La préparation doit être épaisse, une fois mixée) Porter la casserole à pression. Laisser reposer ensuite environ 20min. Mixer la soupe, verser le lait de coco. Laver et ciseler la coriandre. Verser en bol ou assiette et garnir de la coriandre.

5. RATATOUILLE DE CHICONS ET POIREAUX

Ingrédients

3 à 4 chicons, 2 blancs de poireaux, 1 grosse pomme de terre farineuse, 1 petite boîte d'haricots blancs, 1 paquet de dés de bacon, 3 à 4 éclats d'ail (en fonction du goût), 1 càs de matière grasse, 1 branche de thym, 1/2 cube bouillon.



Recette

Laver, couper les chicons et poireaux en rondelles. Éplucher la pomme de terre et couper la en dés. Dans une casserole, faire revenir dans 1/2 cube bouillon et la matière grasse, l'ail émincé. Y ajouter les dés de bacon. Laisser dorer en remuant. Ajouter les légumes, les morceaux de pomme de terre, les haricots blancs égouttés et rincés, le thym. Faire mijoter à feu doux, environ 20 à 25 min, mélanger de temps en temps.

6. LENTILLES VERTES AUX POIS ET CAROTTES

Ingrédients

1 boîte de lentilles vertes, 1 boîte de petits pois, 2 à 3 carottes, 1 oignon, 1 éclat d'ail, 2 Knacki de jambon, 1 cube bouillon.



Recette

Epluchez et émincez l'ail et l'oignon. Faites égoutter les lentilles et les petits pois. Épluchez et coupez en petits dés les carottes. Dans une casserole, faites revenir l'ail et l'oignon dans un cube bouillon, déglacez. Ajoutez les carottes, mélangez et ensuite ajoutez les petit pois et lentilles. Laissez mijoter 10 min. Pendant ce temps, coupez les Knacki en rondelles et ajoutez-les à la préparation. Laissez cuire à feu doux.

7. LENTILLES CORAIL ET QUINOA AU CURRY

Ingrédients

120 gr de lentilles corail, 120 gr de quinoa, 1 oignon, 2 éclats d'ail, 1 boîte de tomates concassées, 300 ml d'eau, 1 càs d'huile d'olives, 1 à 2 càc de curry, sel, poivre.



Recette

Epluchez et mixez l'ail et l'oignon. Faites dorer, dans une poêle antiadhésive, les aliments mixés. Ajoutez les tomates concassées et les lentilles corail. Laissez mijoter à feu doux tout en ajoutant si besoin de l'eau. Assaisonnez de sel, poivre et curry. Faites cuire le quinoa dans l'eau bouillante salée (10 min). Egouttez et mélangez à la préparation. Servez bien chaud.

8. BOULGOUR ET POIS CHICHES AUX ÉPICES

Ingrédients

1 oignon, 1 éclat d'ail, 1 aubergine, 1 coulis de tomate, 1 boîte de pois chiches, 120 gr de boulgour, 1/2 cube bouillon, 1 càs d'huile d'olive, curry, coriandre et cumin, sel, poivre.



Recette

Faites cuire l'oignon et l'ail émincés dans 1/2 cube bouillon, 1 filet d'huile et épicez. Ajoutez l'aubergine coupée en dés, les pois chiches égouttés, le coulis de tomate et le boulgour. Mélangez et laissez mijoter (+/- 20min) à feu doux. Ajoutez de l'eau si nécessaire.

9. CHILI CON CARNE

Ingrédients

200 gr de viande hachée porc/veau, 1 boîte d'haricots rouges, 1 boîte de tomates pelées, 1 oignon, 1 à 2 éclats d'ail, 1 càs d'huile olive, 1/2 cube de bouille, 1 sachet d'épices à chili.



Recette

Emincer l'ail et l'oignon. Faire blanchir dans 1 càs d'huile et 1/2 cube bouillon. Ajouter le haché, tout en remuant. Egoutter et rincer les haricots rouges. Ajouter à la préparation les tomates concassées, les haricots rouges et le sachet d'épices. Laisser mijoter à feu doux. Vous pouvez servir le chili avec du riz ou un wrap.

10. SOUPE SAINT-GERMAIN

Ingrédients

250 gr de pois cassés, 2 à 3 verres de poireaux, 1 oignon, 1 paquet de dés de bacon, 1 cube bouillon, eau.

Recette

Laver les verts de poireaux et émincer. Emincer l'oignon. Rincer les pois cassés. Dans une casserole, disposer tous les ingrédients. Verser de l'eau, 2 cm au-dessus des légumes. Faire bouillir et laisser cuire environ 20min. Mixer ensuite le tout.



11. HOUMOUS

Ingrédients

200 gr de pois chiches, 1/4 de citron jaune, 1 à 2 éclats d'ail, 2 càs d'huile olive, sel, poivre.

Recette

Disposer dans un plat, les pois chiches non égouttés, huile, le jus de citron, ail. Mixer le tout, ajouter un peu d'eau si nécessaire. Assaisonner de sel et poivre. Vous pouvez servir avec un peu de coriandre émincée, des graines de sésame et quelques pois chiches en entiers.



COORDONNÉES UTILES



Hôpital de Mons-Constantinople

Av. Baudouin de Constantinople 5, 7000 Mons
065 38 58 88



Hôpital de Mons-Kennedy

Bd. John Fitzgerald Kennedy 2, 7000 Mons
065 41 41 41



Hôpital de Warquignies

Rue des Chauffours 27, 7300 Boussu
065 38 58 88

PLUS D'INFOS SUR



www.helora.be



Facebook

