



Des plats à base de légumineuses

Houmos.

- 250 gr de pois chiches secs.
- 1 gros oignon haché.
- 125 gr de tahin salé (pâte de sésame)
- 3 gousses d'ail écrasées
- 60 ml de jus de citron
- 2 cs de persil plat ciselé
- 1 cuil à soupe de cumin moulu.
- 60 ml d'huile d'olive
- 1 lanrière d'algue kombu

Mettre les pois chiches dans un grand saladier, les couvrir d'eau froide et laisser tremper une nuit. S'ils sont déjà germés, vous ne devez plus les mettre à tremper. Egouttez.

Mettez les pois chiches et l'oignon haché dans une casserole à fond épais et laissez cuire 1 heure dans de l'eau à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient très tendres. Salez en fin de cuisson. Egoutter en réservant le jus de cuisson. Laisser refroidir.

Ajoutez aux pois chiches, le tahin, l'ail, le jus de citron et le cumin. Mixez jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Ajoutez en mixant le jus de cuisson (si la préparation est trop épaisse) et l'huile d'olive. Vous servez avec des crudités et du taboulé ou une céréale cuite. A l'apéritif sur des toasts.

Escalope de millet.

- 1 tasse de millet cuit.
- ½ tasse de lentilles vertes cuites avec aromates.
- ½ tasse de carottes râpées.
- 1 oignon coupé finement.
- 2 œufs entiers
- Du persil haché ou ciboulette ou coriandre frais....
- 30 % de farine à 80 % pour faire coller la préparation.

- Un peu de fromage râpé pour le goût.

Râpez les carottes et l'oignon. Mélangez tous les ingrédients. Ajoutez la farine pour obtenir une pâte compacte. Les mains humides, façonnez des « steaks » et mettez-les à cuire dans une poêle huilée à la graisse de coco ou au saindoux ou graisse d'oie. Servez cela avec une crudité et une sauce yaourt à l'ail ou une mayonnaise.