

UN MENU POUR UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE
ET DURABLE DANS LES CANTINES ?

Une idée Légumineuse!

LENTILLES - HARICOTS SECS - FÈVES
POIS CHICHES - POIS CASSÉS - POIS SECS
FÈVEROLES - LUPINS



PRODUITS | TECHNIQUES ET PRÉPARATIONS DE BASE |
13 FICHES TECHNIQUES DÉTAILLÉES
POUR LES PROFESSIONNELS DE LA RESTAURATION

Financé par :



UN MENU POUR UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE ET DURABLE DANS LES CANTINES ?

Une idée
Légumineuse!



SOMMAIRE

2 LES LÉGUMINEUSES

- 6 Les lentilles
- 7 Les haricots secs
- 8 Les pois chiches
- 9 Les pois secs et cassés
- 10 Les fèves
- 11 Les lupins

14 LES TECHNIQUES DE BASE

- 14 Le lavage des légumineuses
- 14 Le trempage des légumineuses
- 16 Les différents conditionnements
- 17 Les cuissons

20 LES FICHES RECETTES

Les entrées

- 22 Houmous
- 24 Purée de haricots rouges et betteraves
- 26 Socca niçoise

Les plats/garnitures

- 28 Dahl de lentilles corail
- 30 Chili aux haricots rouges
- 32 Curry de pois chiches au lait de coco
- 34 Haricots blancs cuisinés aux oignons rôtis
- 36 Pâtes aux lentilles et tomates
- 38 Purée de pois cassés

Les desserts

- 40 Madeleines de lentilles
- 42 Brownies au chocolat et haricots rouges
- 44 Cookies aux haricots blancs et pépites de chocolat

Avec l'aimable collaboration de Frédéric Jaunault, MOF primeur, Gilles Charles, chef des travaux au lycée technologique hôtelier Jacques Cœur de Bourges (18), Jean-Michel Truchelut, qualificateur, Pierre-Paul Zeiher, Chef cuisinier.

Financé par :





LES LÉGUMINEUSES

Les légumineuses sont des plantes dont les graines sont contenues dans des gousses. Elles sont composées des légumes secs tels que les lentilles, les fèves, les pois chiches, les pois cassés et les haricots secs, ainsi que d'autres plantes riches en protéines telles que le soja, les lupins, les féveroles et les pois secs. Dans nos cuisines, on peut retrouver les légumineuses sous de multiples formes: sèches ou fraîches, cuites en conserve (en boîte métal ou bocal verre), surgelées, ou dans des plats cuisinés.

LES LÉGUMINEUSES SONT RICHES EN FIBRES

Les légumineuses ont de nombreux atouts nutritionnels, notamment leur richesse en fibres. Les fibres jouent un rôle important sur notre santé. En effet, Santé Publique France indique qu'elles permettent de contrôler la glycémie en limitant l'absorption des sucres. Une alimentation riche en fibres peut aider à limiter l'apparition du diabète dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain. Les fibres contribuent à la diminution du mauvais cholestérol sanguin, en limitant l'absorption des graisses par l'organisme, jouant ainsi un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires*.

ET RICHES EN PROTÉINES VÉGÉTALES!

Les légumineuses sont aussi riches en protéines végétales et la majorité contiennent l'ensemble des acides aminés indispensables. Si les légumineuses peuvent compenser les faibles teneurs en lysines des céréales dans un régime végétal, leur association n'est pas indispensable dans nos régimes actuels, même si elle peut être recommandée pour des raisons culinaires. Les protéines participent à la croissance et au maintien de la masse musculaire et d'une ossature normale.

DES SOURCES INTÉRESSANTES DE VITAMINES ET MINÉRAUX

Les légumineuses ont également d'autres bénéfices sur l'organisme grâce à leurs teneurs en vitamines et minéraux. Par exemple, les lentilles et les haricots rouges sont sources de fer, impliqué dans le transport de l'oxygène dans le sang, la fonction immunitaire et le métabolisme énergétique, contribuant ainsi à réduire la fatigue. Elles contiennent des quantités variables, selon la légumineuse considérée, de magnésium, de potassium, de phosphore, de cuivre ou encore de manganèse. En plus de tous ces atouts, elles ont une faible teneur en matières grasses.

* Manger Bouger - Augmenter les légumes secs.



© Adobe stock - 5ph

DES CULTURES QUI DISPOSENT D'ATOUTS ENVIRONNEMENTAUX

Les légumineuses contribuent à un modèle agricole durable: grâce à une symbiose avec des bactéries, elles fixent l'azote atmosphérique dans le sol, ce qui permet d'utiliser peu ou pas d'engrais, mais aussi d'enrichir les sols pour la culture suivante et ainsi de réduire les émissions de gaz à effet de serre. Elles permettent d'allonger les rotations, de diversifier les cultures et de préserver la biodiversité.



RECOMMANDATIONS ET CONSOMMATION EN FRANCE

Le Programme National Nutrition Santé recommande de consommer au moins 2 fois par semaine des légumineuses. Dans l'idéal, il faudrait consommer 10 kg/an par habitant. À ce jour, en France, la consommation est de 2 kg/an par habitant*.

La majorité des Français ne consomme pas assez de légumineuses selon l'enquête du CREDOC « Place des légumineuses dans les comportements et attitudes alimentaires des Français » réalisée en mai 2021 et conçue dans le cadre du programme Cap Protéines**.

Seules 48%
des personnes interrogées en
consomment au moins une
fois par semaine.

34%
des Français, et même **47%**
des 25-34 ans, ne savent pas
comment les préparer.

36%
d'entre eux trouvent les
légumineuses longues à
préparer.

30%
déclarent en consommer
une fois par semaine.

Et seulement **18%** déclarent en consommer plus d'une fois par semaine avec une surreprésentation des personnes plus âgées.



LES LÉGUMINEUSES, IDÉALES POUR TOUS LES BUDGETS

Les légumineuses présentent, entre autres, un triple avantage. Elles sont très accessibles financièrement, se trouvent et se consomment en toute saison. Elles peuvent se conserver longtemps.

* Source : FAO (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture).

** Étude financée par Cap Protéines, le programme de recherche, développement, innovation et transfert du Plan Protéines lancé par les pouvoirs publics dans le cadre de France Relance. Cette étude a été réalisée au sein du projet « Partager les informations du producteur au consommateur ».

LES LÉGUMINEUSES EN RESTAURATION COLLECTIVE

La restauration collective en France est un pilier de la transition agroécologique. Elle est au cœur des enjeux de la loi EGAlim appuyant la nécessité d'introduire davantage de sources de protéines végétales dans les menus, grâce à la mise en place d'un plan de diversification des sources de protéines et l'expérimentation d'un repas végétarien, une fois par semaine dans les cantines scolaires. Marie-Benoit Magrini et Hugo Fernandez-Inigo, chercheurs au laboratoire AGroécologie Innovation et teRritoires au centre INRAE Occitanie-Toulouse ont mené en 2019 une enquête inédite auprès des chefs de cuisine et gestionnaires de restauration collective. Leur objectif : mieux comprendre les pratiques, contraintes et leviers concernant l'utilisation des légumineuses en cuisine, leur place au sein des menus et les circuits d'approvisionnement. Faisons le point grâce à leurs chiffres.

Le point en chiffres



Les légumineuses restent peu fréquentes dans les menus des restaurants scolaires

59%
MOINS DE 2 FOIS
PAR SEMAINE



3 milliards

DE REPAS SONT SERVIS
PAR AN EN RESTAURATION
COLLECTIVE DANS + DE

80 000
restaurants

POUR TOUS LES STADES
DE LA VIE (ÉLÈVES,
EMPLOYÉS...)



Pourtant de plus en plus de convives réclament des légumineuses dans les menus :

38%
pour des raisons
environnementales



27%
pour des raisons
culturelles



21%
pour des raisons
nutritionnelles

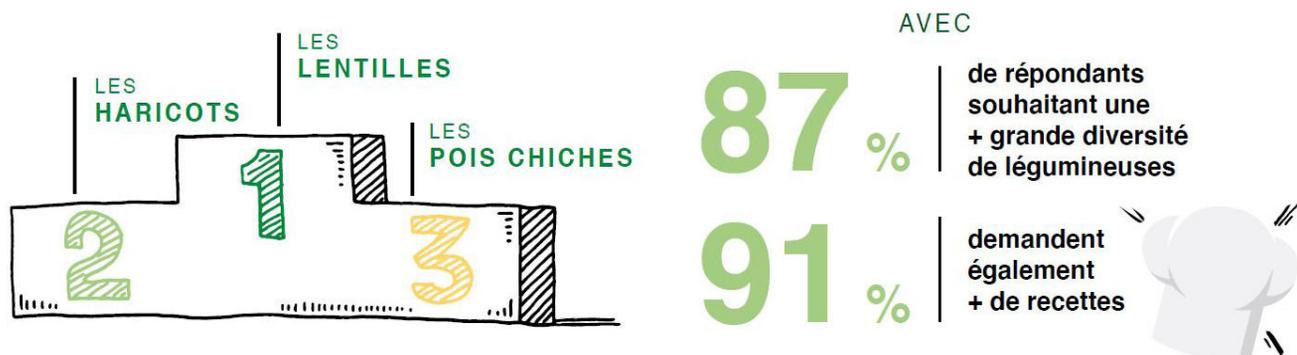


79%
des professionnels interrogés voient
les légumineuses comme des
produits **intéressants** et **innovants**



Source : Fernandez-Inigo, H., & Magrini, M.-B. (2020). Les légumineuses en restauration collective : une enquête menée auprès des cuisines en 2019. INRAE.

La grande majorité des répondants déclare que les légumineuses sont « faciles à préparer », surtout les lentilles et les haricots, dans le top 3 des plus utilisées :



Source : Fernandez-Inigo, H., & Magrini, M.-B. (2020). Les légumineuses en restauration collective : une enquête menée auprès des cuisines en 2019. INRAE.



© Adobe stock - davit85

LES LENTILLES



© Adobe stock - Printemps

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- **Nom scientifique :** *Lens culinaris*
- **Famille :** Fabacées

ORIGINE

Asie centrale.

DESCRIPTIF

La lentille est le fruit d'une plante herbacée annuelle à tiges très fines de 35 à 45 cm de hauteur, cultivée pour sa graine, qui a la forme d'un petit disque renflé en son centre. On peut classer les lentilles par couleur.

- **Vertes :** les graines sont petites et bombées. Elles ont une couleur brun vert avec des nuances bleutées. Leur peau est fine.
- **Rouges ou brunes :** les graines sont petites et bombées. Elles ont une couleur foncée.
- **Blondes :** les graines sont larges et plates. Elles ont une peau plus épaisse et une couleur assez pâle.

“ **Remarque :** une fois l'enveloppe protectrice enlevée, les cotylédons sont soit jaune vif, soit rose saumon, soit vert pâle. Les deux premiers types sont abondamment commercialisés sous le nom de « lentille corail » ou de « lentille jaune ».

ACHAT ET CRITÈRES DE QUALITÉ

LES LABELS :

AOP : Lentille verte du Puy en 2000

IGP : Lentille verte du Berry en 1998

Label Rouge : Lentille verte du Berry en 1996

- **Conservation :** entreposées dans un endroit frais et sec, elles se conservent pendant une année.
- **Dégustation :** cuites.
- **Formes disponibles dans le commerce :** vrac, sèches, surgelées, conserve (en boîte métal ou bocal verre), farine.

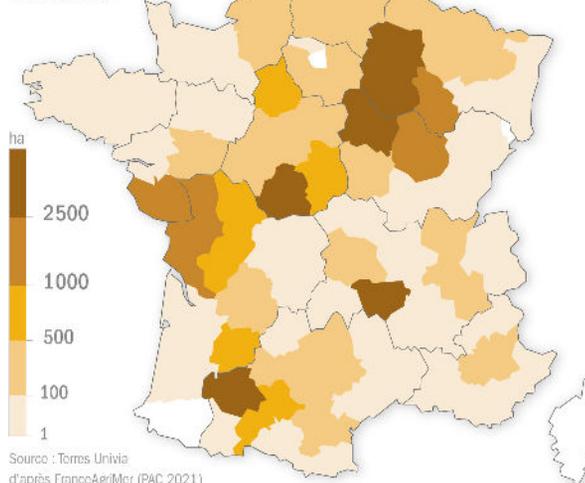
MODE DE PRÉPARATION

Temps de trempage	Aucun
Volume d'eau moyen pour la cuisson en casserole	1,5 volume d'eau pour 1 volume de lentilles corail et 3 volumes d'eau pour 1 volume de lentilles vertes ou blondes
Temps moyen de cuisson	9 min pour les lentilles corail et 25 min pour les lentilles vertes ou blondes

Source : <http://www.legume-sec.com/les-cuisiner/modes-de-preparation/>

ZONES DE PRODUCTION

SURFACES 2021
34 900 ha



Source : Terris, Univia d'après FrancoAgriMer (PAC 2021)

NB : en 2020, 52 % des surfaces étaient cultivées en mode d'agriculture biologique.

LES HARICOTS SECS



© Adobe stock - Vladk213

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- **Nom scientifique:** *Phaseolus vulgaris* (haricot commun)
- **Synonymes:** fayot, moquette, caricotte, faséole, etc.
- **Famille:** Fabacées

ORIGINE

Amérique centrale et du Sud.

DESRIPTIF

Le haricot est une plante légumineuse annuelle qui comprend de nombreuses variétés comestibles ou ornementales. Le fruit de cette plante se mange soit en gousses, avant maturité des graines (haricots verts), soit en grains (flageolets, haricots secs). On trouve plus de cent espèces différentes, aux saveurs, couleurs et formes diverses. La plupart des gousses peuvent être consommées fraîches avant leur maturité (haricots beurre verts ou jaunes). À maturité, ces gousses ne sont plus comestibles, on les écosse pour récolter les graines, qui sont utilisées fraîches ou séchées, mais toujours cuites.

ACHAT ET CRITÈRES DE QUALITÉ

• LES LABELS :

AOP: Coco de Paimpol en 1999

IGP: Lingot du Nord en 2008, Moquette de Vendée en 2010, Haricot tarbais en 2000

Label Rouge: Haricot Tarbais en 1997, Lingot du Nord en 2012, Flageolet vert en 2006

- **Conservation:** entreposés dans un endroit frais et sec, ils se conservent pendant une année. Cuits, on peut les garder 4 ou 5 jours au réfrigérateur.
- **Dégustation:** cuits.
- **Formes disponibles dans le commerce:** frais crus, secs, vrac, surgelés, conserve (en boîte métal ou bocal verre).

MODE DE PRÉPARATION

Temps de trempage	12 h
Volume d'eau moyen pour la cuisson en casserole	2 volumes d'eau pour 1 volume de haricots secs
Temps moyen de cuisson	1h30

Source : <http://www.legume-sec.com/les-cuisiner/modes-de-preparation/>

RÉGIONS DE PRODUCTION

- Le flageolet vert pousse principalement dans l'Essonne, en Eure-et-Loir, dans le Val de Loire et en Bretagne.
- On cultive également en Vendée les célèbres mojettes, ainsi que des lingots et des cocos blancs (Paimpol).
- Certains flageolets verts et lingots proviennent du Nord et du Pas-de-Calais, tandis que le haricot tarbais est un produit du sud-ouest.

Source : <http://www.legume-sec.com/regions-de-production/>

LES POIS CHICHES



© Adobe stock - Mescioglu

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- **Nom scientifique :** *Cicer arietinum*
- **Synonyme :** pois cornu
- **Famille :** Fabacées

ORIGINE

Proche-Orient.

DESRIPTIF

Le pois chiche pousse sur une plante d'aspect buissonnant qui mesure de 20 cm à 1 m de hauteur. Ses gousses sont courtes et enflées, elles mesurent de 2 à 3,5 cm de long et contiennent une à quatre graines arrondies et bosselées, d'environ 1 cm de diamètre. La couleur des graines varie selon les différentes variétés : crème, jaunâtre, verdâtre, rougeâtre, brunâtre ou noirâtre.

ACHAT ET CRITÈRES DE QUALITÉ

LES LABELS :

Aucun.

- **Conservation :** entreposés dans un endroit frais et sec, ils se conservent pendant une année.
- **Dégustation :** cuits.
- **Formes disponibles dans le commerce :** sachet en sec, vrac, conserve (en boîte métal ou bocal verre), surgelés, farine.

“ **Remarque :** l'eau de cuisson du pois chiche, comme des autres légumineuses, est appelée « aquafaba ». Celle-ci est constituée de 90 % d'eau et de 10 % de protéines, dont l'albumine, ce qui peut en faire un parfait substitut aux blancs d'œufs dans la cuisine végétale. Il peut donc être judicieux de la conserver.

MODE DE PRÉPARATION

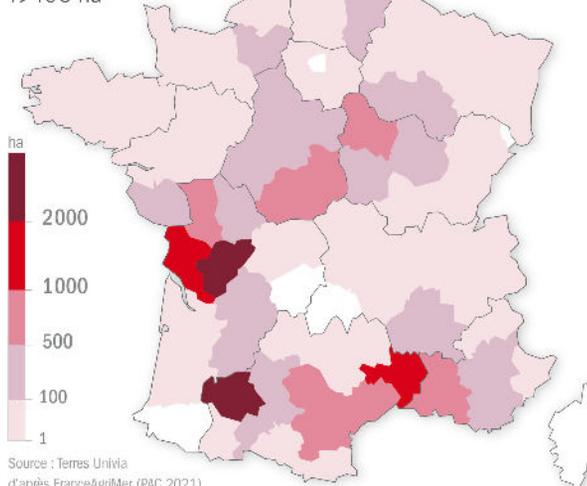
Temps de trempage	12 h
Volume d'eau moyen pour la cuisson en casserole	2 volumes d'eau pour 1 volume de pois chiches
Temps moyen de cuisson	2h

Source : <http://www.legume-sec.com/les-cuisiner/modes-de-preparation/>

ZONES DE PRODUCTION

SURFACES 2021

19 100 ha



Source : Terres Univia d'après FranceAgriMer (PAC 2021)

NB : en 2020, 30 % des surfaces étaient cultivées en mode d'agriculture biologique.

LES POIS SECS ET CASSÉS



© Adobe stock - Moving Moment

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- **Nom scientifique:** *Pisum sativum*
- **Famille:** Fabacées

ORIGINE

Chine.

DESRIPTIF

Fruit d'une plante herbacée annuelle cultivée dans les régions tempérées pour ses graines, le pois peut être destiné à l'alimentation humaine (petit pois puis pois sec ou cassé selon la maturité) ou animale. Il pousse sur une plante buissonnante ou grimpante qui peut atteindre entre 30 cm et 1,5 m de haut. Les gousses vertes et lisses sont droites ou légèrement incurvées, bombées ou aplaties. Leur longueur varie entre 4 et 15 cm et elles renferment entre deux et dix graines de forme arrondie, de couleur généralement verte, mais parfois grisâtre, blanchâtre ou brunâtre. Avant maturité, elles sont appelées « petits pois » ; mures et sèches, on les nomme « pois secs » ou, lorsque les graines sont fendues en deux, « pois cassés ».

ACHAT ET CRITÈRES DE QUALITÉ

• LES LABELS :

Aucun.

- **Conservation:** entreposés dans un endroit frais et sec, ils se conservent pendant une année.
- **Dégustation:** cuits.
- **Formes disponibles dans le commerce:** frais crus, secs, surgelés, conserve (en boîte métal ou bocal verre).

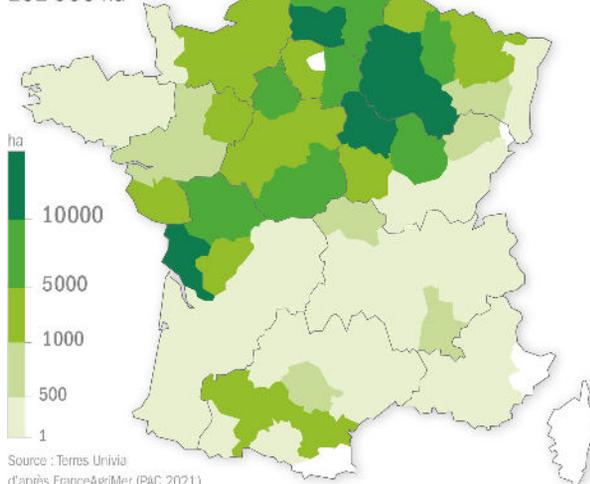
MODE DE PRÉPARATION

Temps de trempage	aucun
Volume d'eau moyen pour la cuisson en casserole	2 volumes d'eau pour 1 volume de pois cassés
Temps moyen de cuisson	35 min

Source : <http://www.legume-sec.com/les-cuisiner/modes-de-preparation/>

ZONES DE PRODUCTION

SURFACES 2021
202 000 ha



Source : Terres Univia
d'après FranceAgriMer (PAC 2021)

NB : en 2020, 6 % des surfaces étaient cultivées en mode d'agriculture biologique.

LES FÈVES



© Adobe stock - Zcy

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- **Nom scientifique :** *Vicia faba*
- **Synonymes :** fève des marais, gourgane, féveroles
- **Famille :** Fabacées

ORIGINE

Nord de l'Afrique et région méditerranéenne.

DESCRIPTIF

La fève est le fruit d'une plante herbacée annuelle mesurant de 30 cm à 2 m de hauteur. On la trouve généralement dans des régions au climat tempéré. Les gousses robustes atteignent jusqu'à 25 cm de longueur et ont une extrémité en pointe. À l'intérieur, on découvre cinq à dix graines plates aux bouts arrondis, de couleur verte, rougeâtre, brunâtre ou violacée, de 2 à 5 cm de long.

ACHAT ET CRITÈRES DE QUALITÉ

LES LABELS :

Aucun.

- **Conservation :** entreposées dans un endroit frais et sec, elles se conservent pendant une année.
- **Dégustation :** cuites.
- **Formes disponibles dans le commerce :** fraîches crues, sèches, congelées, pelées, décortiquées, conserve (en boîte métal ou bocal verre).

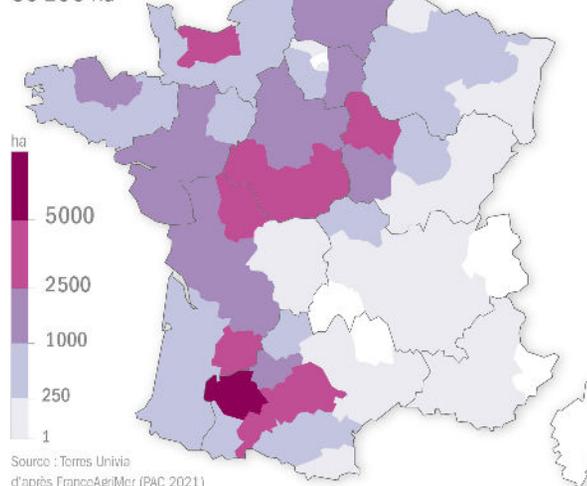
MODE DE PRÉPARATION

Temps de trempage	12h
Volume d'eau moyen pour la cuisson en casserole	2 volumes d'eau pour 1 volume de fèves sèches
Temps moyen de cuisson	2h

Source : <http://www.legume-sec.com/les-cuisiner/modes-de-preparation/>

ZONES DE PRODUCTION

SURFACES 2021
80 200 ha



Source : Torres Univia
d'après FrancoAgriMer (PAC 2021)

NB : en 2020, 24 % des surfaces étaient cultivées en mode d'agriculture biologique.

LES LUPINS



© Adobe stock - Mestock

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- **Nom scientifique :** *Lupinus albus*
- **Synonyme :** herbe au loup
- **Famille :** Fabacées

ORIGINE

Bassin méditerranéen.

DESCRIPTIF

Comme toutes les légumineuses à graines cultivées en France (hormis le soja et le haricot), sa consommation par l'homme est beaucoup plus récente que sa culture. Des variétés douces de lupin blanc, jaune ou à feuilles étroites n'existent que depuis 1930.

ACHAT ET CRITÈRES DE QUALITÉ

• LES LABELS :

Aucun.

- **Conservation :** entreposés dans un endroit frais et sec, ils se conservent pendant une année. Pour les graines fraîches, quelques jours au réfrigérateur.
- **Dégustation :** cuits.
- **Formes disponibles dans le commerce :** sachet sec, farine, bocal, en saumure, frais.

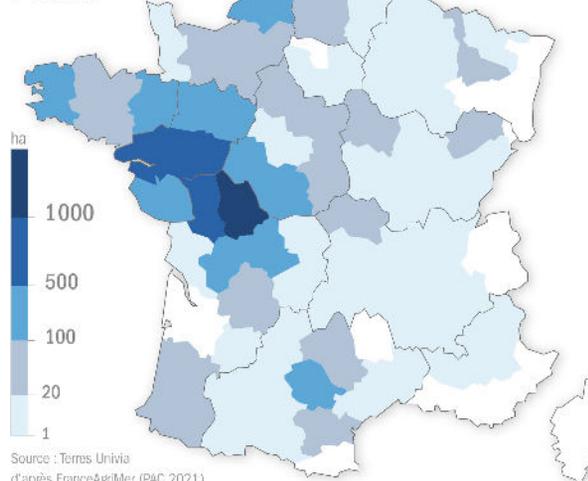
MODE DE PRÉPARATION

Temps de trempage	12 h
Volume d'eau moyen pour la cuisson en casserole	2,5 volumes d'eau pour 1 volume de lupins secs
Temps moyen de cuisson	25 à 45 min

ZONES DE PRODUCTION

SURFACES 2021

7 100 ha



Source : Terres Univia d'après FranceAgriMer (PAC 2021.)

NB : en 2020, 15 % des surfaces étaient cultivées en mode d'agriculture biologique.





LES TECHNIQUES DE BASE



LE LAVAGE DES LÉGUMINEUSES

Toutes les légumineuses achetées sous forme sèches doivent être rincées. En revanche, toutes n'ont pas besoin d'être trempées, (la lentille et le pois cassé notamment).

TECHNIQUE

1) Mettre en place le poste de travail

Réunir les légumineuses et le matériel de rinçage.

2) Verser les légumineuses dans un bac et le remplir d'eau

Les légumineuses doivent être immergées dans l'eau froide.

3) Nettoyer les légumineuses

Le lavage des légumineuses permet d'isoler puis d'éliminer les impuretés qui peuvent s'y loger. Il s'agit seulement d'un rinçage, pas d'un trempage.

4) Égoutter les légumineuses

Évacuer l'eau en versant le premier bac dans un bac perforé.

5) Trier les légumineuses

Être attentif au bruit des légumineuses au contact du métal afin d'identifier d'éventuels petits cailloux qu'il faudrait retirer.



Après avoir versé la quantité de légumineuses souhaitée dans un bac, remplir celui-ci d'eau. Il est important que cette eau soit froide.

Remuer les légumineuses dans l'eau. De petites particules peuvent remonter à la surface et flotter, il faut les retirer.



Transvaser le bac de rinçage dans un bac perforé et égoutter les légumineuses.

LE TREMPAGE DES LÉGUMINEUSES

Toutes les légumineuses achetées sous formes sèches, à l'exception des lentilles et des pois cassés, doivent subir une phase de trempage, qui assurera leur réhydratation partielle et permettra leur cuisson correcte. La durée de trempage est comprise entre 2 h et 12 h selon les légumineuses.

TECHNIQUE

1) Mettre en place le poste de travail

Réunir les légumineuses et le matériel de trempage.

2) Verser les légumineuses dans un récipient et le remplir d'eau

Les légumineuses doivent être immergées dans l'eau à température ambiante.

3) Trier et nettoyer les légumineuses

Le trempage des légumineuses permet d'isoler puis d'éliminer les grains vides ainsi que d'éventuelles impuretés résiduelles.

4) Laisser tremper les légumineuses

Laisser les légumineuses dans l'eau pendant le temps requis.



Verser la quantité de légumineuses (ici, des pois chiches) dans un récipient adapté: bocal, bol, saladier, bahut...



Remplir le récipient d'eau de manière à ce que les légumineuses soient totalement recouvertes.

La température de l'eau est importante. En effet, elle ne doit pas être trop froide, car cela durcirait les légumineuses. Il faut donc que l'eau soit à température ambiante.



L'immersion des légumineuses dans l'eau va permettre de repérer certains grains plus légers que d'autres, donc vides, qui vont remonter à la surface et qu'il ne restera plus qu'à retirer.



Puisque le trempage remplace le lavage pour les légumineuses concernées, cette étape est également l'occasion de rincer les légumineuses et d'en ôter les particules qui vont se mettre à flotter à la surface.



Laisser tremper le temps requis.

En général, il est recommandé de mettre les légumineuses à tremper le soir afin qu'elles soient prêtes à cuire le lendemain matin.

“ Quelle est l'utilité de tremper les légumineuses ? Le trempage sert à faire éclater légèrement la peau épaisse des légumineuses. Cette étape favorise une meilleure cuisson, et surtout, une meilleure digestion.



PAS DE TEMPS POUR LE TREMPAGE ?

Les légumineuses sont disponibles sous plusieurs formes : fraîches, sèches, en conserve (en boîte métal ou bocal verre), surgelées. En cas de manque de temps, pour être dispensé de l'étape du trempage, il suffit d'utiliser des légumes secs en conserve (en boîte métal ou bocal verre) ou surgelés, précuits. Les légumineuses prêtes à l'emploi s'intègrent aisément dans toutes sortes de plats. Certaines légumineuses, comme les pois cassés ou les pois chiches, existent aussi sous forme de flocons. Cuits en moins de 10 minutes, les flocons s'ajoutent très facilement aux soupes, gratins et autres préparations. Les pâtes de légumineuses, comme les macaronis de pois chiches ou les spaghettis de pois cassés, sont un autre format original pour manger des légumineuses en préparation express.



LES LÉGUMINEUSES : DES ALIMENTS TRÈS ÉCONOMIQUES

À l'issue du trempage, le volume et le poids des légumineuses réhydratées se voient doublés. Ainsi, 50 g de légumes secs crus donneront 100 g de légumes secs à cuire. Un rendement imbattable!

LES DIFFÉRENTS CONDITIONNEMENTS



LES CONSERVES (EN BOÎTE MÉTAL OU BOCAL VERRE)

Les boîtes de conserve existent dans de nombreuses tailles et leur contenu peut être conditionné sous vide ou avec du jus. C'est l'appertisation (méthode de conservation par stérilisation à la chaleur) qui permet de préserver les nutriments des légumineuses. Cette stérilisation suffit à elle seule à éliminer les bactéries dangereuses pour la santé. Enfin, les produits appertisés se conservent à température ambiante. Les conserves permettent d'économiser du temps : les produits sont déjà cuits, ils sont donc totalement prêts à l'emploi. En outre, la durabilité minimale est de 2 à 5 ans, ce qui facilite la gestion des stocks. De plus, qu'elle soit en acier, en aluminium ou en verre, la conserve est recyclable.



LE SEC

Les légumineuses conditionnées en sec doivent passer par une étape de trempage qui va en doubler le volume, sauf les lentilles et les pois cassés, qui ne nécessitent qu'un rinçage. Elle possède une très longue durée de conservation et se conservent à température ambiante. Leur conditionnement est minimaliste (carton, filet, papier kraft...) ce qui participe à réduire les déchets et favorise une meilleure gestion du recyclage.



LES SURGELÉS

La surgélation consiste à refroidir les produits très rapidement à des températures très basses, qui empêchent la multiplication des bactéries et micro-organismes et fixent les vitamines, nutriments, minéraux et antioxydants, tout en préservant les saveurs. De plus, ce format aide à lutter contre le gaspillage alimentaire, puisqu'il offre comme le conditionnement en sec la possibilité d'utiliser l'exacte quantité désirée en gardant le reste pour une utilisation ultérieure, sans altération des produits.



* Toutes les photos de cette page proviennent d'Adobe Stock et Shutterstock.

LES CUISSONS

PRINCIPES

Les légumes secs ont été déshydratés de manière à pouvoir se conserver et être utilisés durant de longs mois.

Les objectifs principaux de la cuisson des légumes secs sont :

- **De réhydrater** l'amidon et de le transformer en empoids digestes. L'hydratation d'un légume sec doit respecter quelques règles simples :
 - démarrage à l'eau froide pour ne pas coaguler trop rapidement les protéines,
 - cuisson dans un milieu faiblement concentré en sel pour permettre la pénétration de l'eau dans le légume (principe d'osmose).
- **D'attendrir** la partie externe, très riche en cellulose et en pectine.

ÉLÉMENTS CONSTANTS

Lors de la cuisson, les légumineuses vont s'enrichir de saveurs grâce à la garniture de légumes.

Il y a deux éléments constants dans la cuisson des légumineuses :

- **Un liquide de mouillement :**
 - eau froide, vin blanc/eau, bouillon de légumes...
- **Une garniture aromatique :**
 - la garniture aromatique est un élément central de la cuisson des légumineuses. Elle permet de les aromatiser. En fonction du taillage grossier ou fin de la garniture aromatique, on pourra soit la retirer une fois les légumes légumineuses cuites (consommation des légumineuses dite « nature », ex : petit salé), soit la laisser (consommation en purée, potage, etc.).

Les recettes proposées dans les pages suivantes sont réalisables quel que soit le mode de conditionnement des légumineuses. Il suffit d'adapter les temps de cuisson en fonction de ce paramètre.

POUR LES LÉGUMINEUSES SÈCHES



Température de cuisson : entre 80-90 °C maximum. Les légumes secs doivent être cuits à une température inférieure à 90 °C pour éviter l'éclatement de la graine. Attention : en dessous de 80 °C, les légumes secs ne cuiront pas.



L'acidité et le sel rallongent la durée de cuisson. Il est donc conseillé de n'assaisonner qu'à mi-cuisson.



Rendement. Ils doublent leur poids après trempage : 50 g de légumes secs crus donneront donc une portion de 100 g de légumes secs réhydratés.

CUISSON POUR UNE CONSOMMATION « NATURE » DE LA LÉGUMINEUSE - EXEMPLE AVEC DES HARICOTS BLANCS

Cuisson lente et complète des légumes secs dans le but principal de les réhydrater. La difficulté est de les cuire sans les faire éclater.

EXEMPLE DE TECHNIQUE DE CUISSON POUR UNE CONSOMMATION DITE NATURE



Ajouter la garniture aromatique aux haricots blancs.



Mouiller à hauteur.



Couvrir et laisser cuire à l'étouffée.



Une fois la cuisson terminée, retirer la garniture aromatique.



Conserver tout ce qui peut être réutilisé. Ne jeter ni l'oignon ni la carotte. L'oignon cuit, par exemple, peut servir d'assaisonnement, sous forme de purée. Le bouquet garni, en revanche, ne peut plus servir, il est à jeter.



Retirer les haricots cuits en les égouttant et récupérer le bouillon.



Le bouillon est très lié, il a un aspect sirupeux. De ce fait, il peut être utilisé dans la préparation d'une sauce, d'une vinaigrette, ou même d'un caramel.



Retrouvez l'intégralité
de cette technique de
cuisson sur:
www.bpi-campus.com

CUISSON POUR UNE CONSOMMATION EN PURÉE OU EN POTAGE DE LA LÉGUMINEUSE - EXEMPLE AVEC DES LENTILLES

Pour confectionner des purées ou des potages de légumes secs, la cuisson à plus de 90 °C sera prolongée de manière à faire éclater la paroi cellulosique. En éclatant, la paroi libère l'amidon. C'est cet amidon qui va former la liaison de la purée ou du potage. Il agit comme une farine, un liant ou un épaississant. Il faut maîtriser la proportion de légumes secs et de liquide de mouillement. Une trop forte quantité de légumes secs donnera un potage trop épais (il faudra le détendre). Inversement, une trop faible quantité obligera à le faire réduire ou à le lier à la fécule de pomme de terre.

“ **Remarque:** le liquide de mouillement de cuisson peut être utilisé dans la préparation d'une sauce, d'un jus, d'un bouillon, ou même d'un caramel.

EXEMPLE DE TECHNIQUE DE CUISSON POUR UNE CONSOMMATION EN PURÉE



Réunir le matériel de préparation et de cuisson ainsi que les denrées : lentilles, garniture aromatique taillée au préalable, beurre (que l'on peut remplacer par de la matière grasse végétale - margarine ou huile) et sel.

“ Lorsque les ingrédients de la garniture aromatique sont utilisés entiers ou en gros morceaux, c'est que l'on prévoit de les retirer en fin de cuisson, pour un bouillon par exemple. Ici, ils sont taillés en petits morceaux, on va donc les garder. C'est ce qu'on fait notamment lorsqu'on prévoit de mixer les lentilles.



Dans une sauteuse, faire suer l'oignon, l'ail et la carotte avec le beurre (on peut éventuellement y ajouter du gingembre ou de l'échalote pour une touche acidulée). En restauration collective, on fait suer la garniture dans un bac gastronorme au four à 90 °C.



Une fois que les légumes ont bien sué et avant coloration, ajouter les lentilles. C'est également le moment d'ajouter les épices (plus tôt, elles deviendraient amères à la cuisson). Enfin, ajouter le volume d'eau approprié et le bouquet garni, puis laisser cuire 20 à 30 minutes.

“ Attention à ne pas utiliser de légumes dont le temps de cuisson serait supérieur à celui des lentilles.



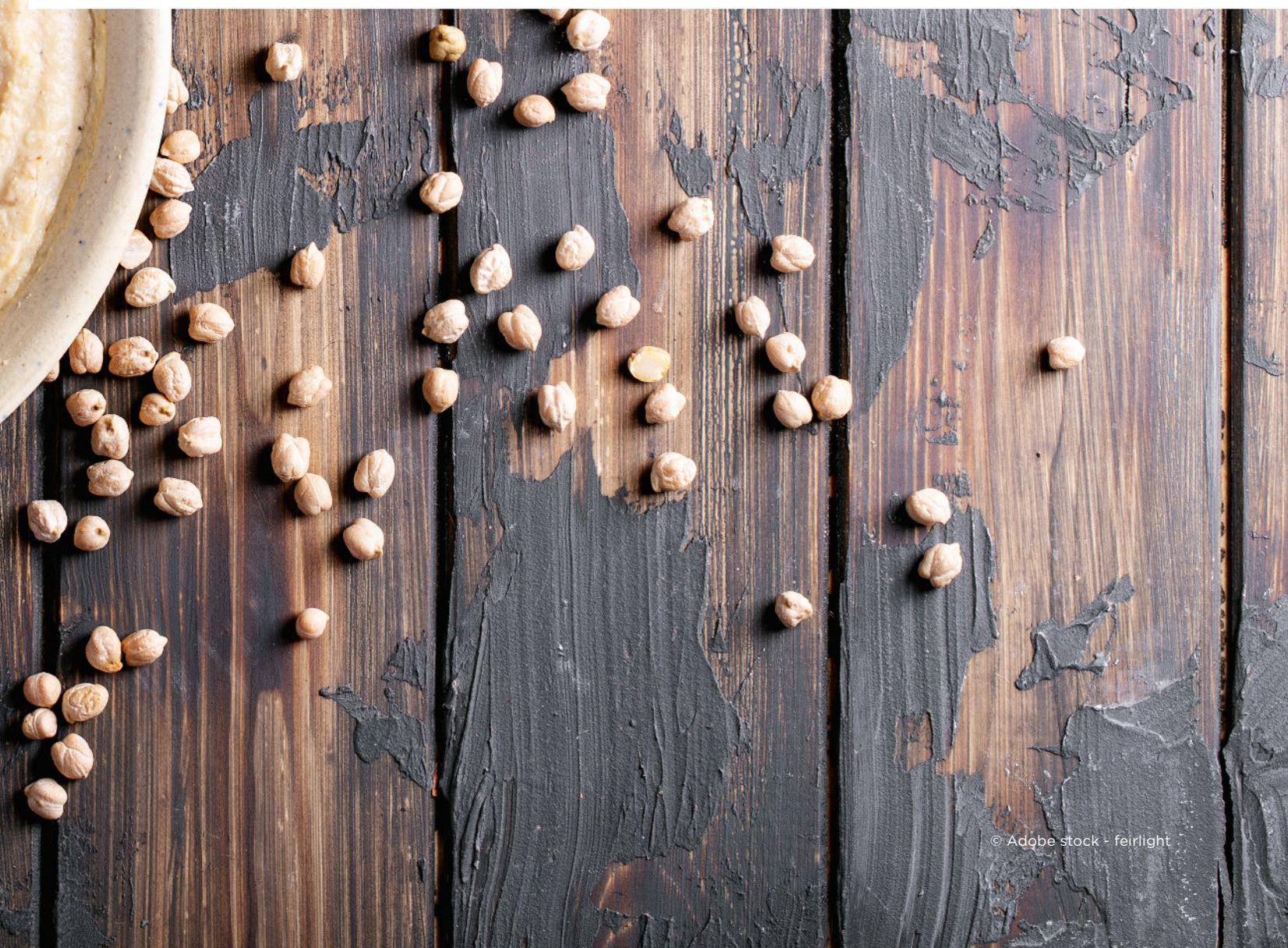
À ébullition, remuer et laisser cuire à court frémissement, en couvrant ou non. Saler à mi-cuisson. Enfin, égoutter.



Retrouvez l'intégralité de cette technique de cuisson sur : www.bpi-campus.com



LES FICHES RECETTES



HOUMOUS

Le houmous ou hommos est une préparation culinaire du Proche-Orient, composée notamment de purée de pois chiches et de tahini. Il s'agit d'un plat typique des cuisines arabe, juive, arménienne et levantine.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS POUR LA BASE			
- pois chiches secs	kg	2,500	5,000
- graines de sésame	kg	0,500	1,000
- bouquet garni	botte	1	1
- lait	l	0,050	0,100
- ail	kg	0,050	0,100
- jus de citron	l	0,250	0,500
- huile d'olive douce	l	0,120	0,250
- sel		PM	PM
- poivre de Cayenne		PM	PM
ÉLÉMENTS DE DÉCORATION			
- feuilles de betterave	botte	1	1
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION: 45 MIN			

VALEURS NUTRITIONNELLES			
	pour 100 g	par portion (60 g) enfant	par portion (120 g) adolescent / adulte
Énergie	124 kcal 519 kJ	75 kcal 313,8 kJ	150 kcal 628 kJ
Protéines	4,39 g	2,64 g	5,28 g
Matières grasses	7,36 g	4,43 g	8,86 g
Glucides	8,55 g	5,14 g	10,29 g
Rapport P/L	0,60		



**COÛT MOYEN
PAR PORTION
DE 60 G**
0,14 € HT



**COÛT MOYEN
PAR PORTION
DE 120 G**
0,28 € HT

* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.
Source : <https://bpi.easylis.net/>



MATÉRIEL

- sauteuse
- cutter / mixeur
- four
- spatule



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les pesées et les denrées. Sélectionner le matériel. Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

2. Préparations préliminaires

Prévoir de faire tremper les pois chiches pendant 12 h ou la veille.

Laver et désinfecter les feuilles de betterave suivant la procédure. Réserver au froid.

3. Marquer la cuisson des pois chiches

Égoutter les pois chiches.

Dans une sauteuse, marquer en cuisson avec le bouquet garni, l'oignon piqué aux clous de girofle et l'ail écrasé.

Porter à ébullition, écumer et cuire doucement environ 1 heure.

Saler en cours de cuisson.

En fin de cuisson, égoutter les pois chiches (conserver l'eau de cuisson).

4. Confectionner la crème de sésame

Préchauffer le four sur la position chaleur sèche à 175 °C.

Dans un bac gastronorme, torrifier les graines de sésame.

Au cutter, broyer et réduire en purée les graines de sésame.

Ajouter du lait et du jus de citron jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.

5. Confectionner la purée de pois chiches

Au cutter, réduire les pois chiches en purée avec l'ail écrasé. Détendre avec l'eau de cuisson.

Ajouter la crème de sésame, mélanger la purée de pois chiches et la crème de sésame.

Ajouter le sel, le poivre et l'huile d'olive et mélanger l'appareil.

Débarrasser, filmer et refroidir en cellule à +3 °C.

6. Dresser

Servir le houmous décoré avec des feuilles de betterave et des bâtonnets de légumes.



Remarque: pour écourter le temps de préparation il est possible d'utiliser des pois chiches appertisés et ainsi éviter le temps de trempage. La crème de sésame peut s'acheter prête à l'emploi sous le nom de tahini.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easylis.net/>





La recette en vidéo :
www.bpi-campus.com

FICHE 1



© Christophe Chevallier

PURÉE DE HARICOTS ROUGES ET BETTERAVES

Dérivée du houmous, cette purée à base de haricots rouges et de betteraves est tout aussi exquise.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS POUR LA BASE			
- haricots rouges secs	kg	2,000	4,000
- betteraves cuites	kg	5,000	10,000
- oignons	kg	1,000	1,000
- bouquet garni	pièce	1	1
- graines de sésame	kg	0,500	1,000
- lait	l	0,050	0,100
- jus de citron	l	0,250	0,500
- huile d'olive	l	0,120	0,250
- ail	kg	0,050	0,050
- paprika		PM	PM
- cumin		PM	PM
- sel		PM	PM
- poivre		PM	PM
ÉLÉMENTS DE DÉCORATION			
- huile d'olive	l	PM	PM
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION: 45 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON: 45 À 60 MIN			



VALEURS NUTRITIONNELLES

	pour 100 g	par portion (95 g) enfant	par portion (190 g) adolescent / adulte
Énergie	137 kcal 573 kJ	130 kcal 544 kJ	261 kcal 1092 kJ
Protéines	6,57 g	6,23 g	12,47 g
Matières grasses	4,44 g	4,21 g	8,43 g
Glucides	15,29 g	14,50 g	29,00 g
Rapport P/L		1,48	



**COÛT MOYEN
PAR PORTION
DE 95 G**
0,23 € HT



**COÛT MOYEN
PAR PORTION
DE 190 G**
0,45 € HT

* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.
Source : <https://bpi.easillys.net/>



MATÉRIEL

- cutter / mixeur
- sauteuse
- spatule
- four



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les pesées et les denrées. Sélectionner le matériel. Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

2. Préparations préliminaires

Faire tremper les haricots rouges 12 h ou la veille.
Hacher l'ail finement.
Éplucher les oignons et les piquer de clous de girofle.
Couper les betteraves en dés.

3. Cuisson des haricots rouges

Égoutter les haricots rouges.
Dans une sauteuse, disposer les oignons piqués de clous de girofle, le bouquet garni, l'ail et les haricots rouges.
Mouiller à hauteur et cuire environ 45 min à 1 heure.

4. Confectionner la crème de sésame

Préchauffer le four sur la position chaleur sèche à 175 °C.
Dans un bac gastronomique, torrifier les graines de sésame.
Au cutter, broyer et réduire en purée les graines de sésame.
Ajouter du lait et du jus de citron jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.

5. Confectionner la purée de haricots rouges à la betterave

Égoutter les haricots rouges, retirer le bouquet garni et les oignons.
Au mixeur, réduire les haricots rouges en purée, détendre avec le bouillon des haricots, débarrasser et réserver.
Mixer les betteraves en purée, ajouter le jus de citron, la crème de sésame et les épices (paprika et cumin).
Mélanger les deux purées.
Assaisonner avec le sel et le poivre.
Filmer et refroidir en cellule à +3 °C.

6. Dresser et servir

Servir la purée de haricots rouges à la betterave avec un filet d'huile d'olive.



Remarque: pour écourter le temps de préparation il est possible d'utiliser des haricots rouges appertisés et ainsi éviter le temps de trempage. La crème de sésame peut s'acheter prête à l'emploi sous le nom de tahini.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easillys.net/>





La recette en vidéo :
www.bpi-campus.com

FICHE 2



© Christophe Chevallier

SOCCA NIÇOISE

Variante de la farinata italienne, la socca est une spécialité culinaire traditionnelle de la cuisine niçoise, à base de farine de pois chiche et d'huile d'olive, cuite et dorée au four à bois, consommée en particulier à Nice, Menton, Antibes et Cannes.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS POUR LA BASE			
- farine de pois chiche	kg	1,500	3,000
- eau	l	1,000	1,000
- huile d'olive	l	0,400	0,800
- sel	kg	0,100	0,200
- poivre		PM	PM
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION: 15 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON: 5 À 7 MIN			



VALEURS NUTRITIONNELLES

	pour 100 g	par portion (25 g) enfant	par portion (50 g) adolescent / adulte
Énergie	344 kcal 1 439 kJ	86 kcal 360 kJ	172 kcal 720 kJ
Protéines	13,02 g	3,26 g	6,52 g
Matières grasses	17,59 g	4,41 g	8,81 g
Glucides	30,07 g	7,53 g	15,06 g
Rapport P/L		0,74	



**COÛT MOYEN
PAR PORTION
DE 25 G**
0,08 € HT



**COÛT MOYEN
PAR PORTION
DE 50 G**
0,16 € HT

* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.
Source : <https://bpi.easillys.net/>



MATÉRIEL

- plaques cuisson
- papier cuisson
- cuve de batteur
- corne
- four
- rouleau à pâtisserie



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les pesées et les denrées. Sélectionner le matériel. Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

2. Préparations préliminaires

Préchauffer le four à 250 °C.

Au pinceau, huiler la plaque et déposer une feuille de papier cuisson. Réserver au froid.

3. Confectionner la pâte

Dans une cuve de batteur, ajouter la farine de pois chiche, le sel, l'huile d'olive.

Ajouter l'eau petit à petit pour ne pas former de grumeaux.

Débarrasser à l'aide d'une corne sur la plaque cuisson.

À l'aide d'une deuxième feuille de papier sulfurisé et d'un rouleau à pâtisserie abaisser la pâte sur 3 à 4 mm d'épaisseur.

4. Cuire la socca

Cuire 5 à 7 minutes.

Ajouter un filet d'huile d'olive.

5. Servir

Servir aussitôt en coupant des portions.



Remarque: attention ! Il faut surveiller la coloration : la socca doit être bien dorée (des cloques peuvent se former pendant la cuisson, vous devez les percer).

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easillys.net/>





La recette en vidéo :
www.bpi-campus.com

FICHE 3



© Christophe Chevallier

DAHL DE LENTILLES CORAIL

Plat à base de légumineuses, des lentilles corail, par exemple, dans cette recette. En Inde, le mot « dahl » désigne plusieurs légumineuses et, par analogie, il est devenu le nom du plat qui en contient.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS POUR LA BASE			
- lentilles corail	kg	2,000	4,000
ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE AROMATIQUE			
- oignons	kg	0,600	1,200
- huile d'olive	l	0,100	0,200
- courgettes	kg	0,375	0,750
- céleri branche	kg	0,375	0,750
- ail	kg	0,050	0,100
- gingembre frais	kg	0,750	1,500
- curcuma	kg	PM	PM
- garam masala	kg	PM	PM
- cumin moulu	kg	PM	PM
- eau	l	1,000	2,000
- sel	kg	0,050	0,100
- poivre		PM	PM
ACCOMPAGNEMENTS			
- riz basmati	kg	2,500	4,500
ÉLÉMENTS DE DÉCORATION			
- coriandre fraîche ou persil plat	botte	1/2	1/2
- citrons	pièce	3	3
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION: 60 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON: 30 MIN			

	VALEURS NUTRITIONNELLES		
	pour 100 g	par portion (148 g) enfant	par portion (296 g) adolescent / adulte
Énergie	99 kcal 414 kJ	146 kcal 611 kJ	293 kcal 1 226 kJ
Protéines	3,98 g	5,88 g	11,77 g
Matières grasses	3,86 g	5,70 g	11,40 g
Glucides	11,91 g	17,61 g	35,22 g
Rapport P/L	1,03		



**COÛT MOYEN
PAR PORTION
DE 148 G**
0,27 € HT



**COÛT MOYEN
PAR PORTION
DE 296 G**
0,55 € HT

* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.
Source : <https://bpi.easyls.net/>



MATÉRIEL

- sauteuse
- spatule
- écumoire



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les pesées et les denrées. Sélectionner le matériel.
Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

2. Préparations préliminaires

Rincer et égoutter les lentilles.

Préparer la garniture aromatique: ciseler les oignons, couper en petits dés les courgettes, le céleri et le gingembre.

Hacher l'ail.

3. Marquer la cuisson de la garniture et des lentilles

Dans une sauteuse, suer dans l'huile d'olive les oignons, les courgettes, le gingembre, le céleri et l'ail.

Ajouter les lentilles, mouiller et ajouter les épices (curcuma, garam masala, cumin).

Cuire 25 minutes.

En fin de cuisson, vérifier l'assaisonnement.

4. Préparer le riz et les citrons

Dans une sauteuse, porter à ébullition l'eau de cuisson salée.

Ajouter le riz basmati et cuire 18 minutes.

Peler à vif les citrons, lever les segments. Réserver.

5. Servir et dresser

Dans des assiettes creuses, disposer le riz au fond de l'assiette et déposer le dahl de lentilles dessus. Décorer avec les segments de citron et quelques feuilles de persil.

Suggestion: garnir de yogourt, accompagner de chou-fleur et de quartiers de lime.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easyls.net/>





La recette en vidéo :
www.bpi-campus.com

FICHE 4



© Christophe Chevallier

CHILI AUX HARICOTS ROUGES

Variante du chili con carne, un ragoût épicé originaire du sud des États-Unis.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS POUR LA BASE			
- haricots rouges secs	kg	5,000	10,000
- maïs	kg	2,000	4,000
- huile de tournesol	l	0,120	0,250
- tomates pelées	boîte	1 bte 5/1	1 bte 5/1
- épices à chili	kg	0,250	0,500
ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE AROMATIQUE			
- courgettes	kg	1,500	3,000
- ail	kg	0,050	0,100
- carottes	kg	2,000	4,000
- oignons	kg	2,000	4,000
ÉLÉMENTS DE DÉCORATION			
- persil plat	kg	0,050	0,100
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 35 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 90 MIN			



VALEURS NUTRITIONNELLES

	pour 100 g	par portion (171 g) enfant	par portion (342 g) adolescent / adulte
Énergie	129 kcal 540 kJ	220 kcal 920 kJ	440 kcal 1841 kJ
Protéines	7,62 g	13,01 g	26,03 g
Matières grasses	1,63 g	2,79 g	5,57 g
Glucides	18,25 g	31,15 g	62,31 g
Rapport P/L		4,67	



**COÛT MOYEN
PAR PORTION
DE 171 G**
0,38 € HT



**COÛT MOYEN
PAR PORTION
DE 342 G**
0,75 € HT

* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.
Source : <https://bpi.easily.net/>



MATÉRIEL

- cutter /mixeur
- sauteuse
- four
- calotte
- spatule



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les pesées et les denrées. Sélectionner le matériel. Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

2. Préparations préliminaires

Mettre à tremper la veille ou 12 h les haricots rouges.

Déconditionner les tomates pelées et le maïs suivant la procédure. Réserver séparément au froid dans des calottes filmées.

Déconditionner les végétaux selon la procédure.

Rincer et égoutter les haricots rouges.

Préparer la garniture aromatique : hacher l'ail et l'oignon.

Éplucher, laver et tailler les carottes.

Laver et tailler les courgettes.

3. Marquer la cuisson du chili

Dans une sauteuse, à l'huile de tournesol, suer la garniture aromatique.

Ajouter le maïs et les haricots rouges.

Ajouter les épices à chili, les tomates pelées et mélanger.

Mouiller le chili et porter à ébullition pendant 25-30 minutes.

4. Terminer la cuisson au four

Débarasser en bac gastronorme et mettre au four 60 minutes à 140 °C.

Saler à mi-cuisson et finir la cuisson au four.

5. Dresser et servir

Hacher le persil plat, l'ajouter au plat et mélanger, garder quelques feuilles pour la décoration.

Servir.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easily.net/>





La recette en vidéo :
www.bpi-campus.com

FICHE 5



© 128db - Bartosch Salmanski

CURRY DE POIS CHICHES AU LAIT DE COCO

Une recette de pois chiches mijotés dans du lait de coco, qui se sert en plat principal. La combinaison de légumineuses et de céréales apporte tous les acides aminés essentiels.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS DE BASE			
- pois chiches secs	kg	4,000	8,000
- curry		PM	PM
- sel		PM	PM
- poivre		PM	PM
ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE AROMATIQUE			
- oignons	kg	1,500	3,000
- carottes	kg	1,500	3,000
- huile de pépins de raisin	l	0,500	1,000
- lait de coco	l	2,000	4,000
ACCOMPAGNEMENT			
- riz basmati	kg	2,250	4,500
ÉLÉMENTS DE DRESSAGE			
- coriandre	botte	1	1
- citrons	pièce	4	4
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION: 60 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON: 60 MIN			

VALEURS NUTRITIONNELLES			
	pour 100 g	par portion (210 g) enfant	par portion (420 g) adolescent / adulte
Énergie	81 kcal 339 kJ	170 kcal 711 kJ	340 kcal 1 423 kJ
Protéines	1,86 g	3,90 g	7,81 g
Matières grasses	4,84 g	10,17 g	20,35 g
Glucides	6,76 g	14,21 g	28,42 g
Rapport P/L	0,38		



COÛT MOYEN PAR PORTION DE 210 G
0,48 € HT



COÛT MOYEN PAR PORTION DE 420 G
0,96 € HT

* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.
Source : <https://bpi.easily.net/>



MATÉRIEL

- sauteuse
- spatule
- écumoire



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les pesées et les denrées. Sélectionner le matériel. Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

2. Préparations préliminaires

Faire tremper 12 h ou la veille les pois chiches. Égoutter. Préparer la garniture aromatique : éplucher, laver et tailler les carottes en dés. Ciseler les oignons. Écraser l'ail.

3. Marquer la cuisson du curry

Dans une sauteuse, faire suer les oignons, les carottes et l'ail dans l'huile de pépins de raisin sans coloration. Ajouter les pois chiches, le curry. Mouiller avec le lait de coco. Cuire à petite ébullition pendant 45 minutes à 1 heure pour obtenir une préparation bien crémeuse. Assaisonner de sel et de poivre.

4. Préparer le riz et les citrons

Dans une sauteuse, porter à ébullition l'eau de cuisson salée. Ajouter le riz basmati et cuire 18 minutes. Peler à vif les citrons, lever les segments. Réserver.

5. Terminer la préparation du curry

En fin de cuisson du curry de pois chiches, rectifier l'assaisonnement et vérifier l'onctuosité de la sauce.

6. Dresser

Dans des assiettes creuses, disposer le riz en premier puis le curry de pois chiches. Hacher les feuilles de coriandre et les disposer sur le curry. Décorer avec un quartier de lime par assiette.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easily.net/>





La recette en vidéo :
www.bpi-campus.com

FICHE 6



© Christophe Chevallier

HARICOTS BLANCS CUISINÉS AUX OIGNONS RÔTIS

Les haricots se cuisinent en plat de légumes, en plat composé avec ou sans viande, ou en soupe. Ils sont ici agrémentés de céleri, d'oignons rôtis et de carottes. Cette recette peut accompagner une viande, un poisson ou une céréale.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS POUR LA BASE			
- haricots blancs appertisés	kg	6,000	12,000
ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE			
- carottes	kg	1,500	3,000
- céleri branche	kg	1,250	2,500
- ail	kg	0,100	0,200
- oignons	kg	1,500	3,000
- bouquet garni	pièce	1	1
- eau	l	7,500	15,000
- huile de tournesol	l	0,500	1,000
- sel		PM	PM
- poivre		PM	PM
- féculé de riz	kg	0,150	0,300
ACCOMPAGNEMENT			
- blé	kg	2,000	4,000
- beurre	kg	0,500	1,000
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 45 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 60 MIN			

VALEURS NUTRITIONNELLES			
	pour 100 g	par portion (243,5 g) enfant	par portion (487 g) adolescent / adulte
Énergie	98 kcal 410 kJ	239 kcal 1 000 kJ	478 kcal 2 000 kJ
Protéines	2,86 g	6,95 g	13,90 g
Matières grasses	4,09 g	9,94 g	19,89 g
Glucides	11,34 g	27,61 g	55,22 g
Rapport P/L		0,70	



**COÛT MOYEN
PAR PORTION
DE 243,5 G**
0,26 € HT



**COÛT MOYEN
PAR PORTION
DE 487 G**
0,52 € HT

* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.
Source : <https://bpi.easily.net/>



MATÉRIEL

- sauteuse
- écumoire
- spatule



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les pesées et les denrées. Sélectionner le matériel. Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

2. Préparations préliminaires

Déconditionner, laver et éplucher les végétaux. Éplucher les oignons.

3. Préparer les haricots blancs et la garniture aromatique

Émincer 1 kg d'oignons et ciseler le reste. Couper en dés le céleri branche et les carottes. Écraser l'ail. Dans une sauteuse, rissoler les oignons émincés, assaisonner. Débarrasser. Ajouter l'huile, suer la garniture aromatique et la déglacer à l'eau. Ajouter les haricots blancs, le bouquet garni et assaisonner. Cuire 10-15 minutes.

4. Lier la préparation

Délayer la féculé de riz et l'ajouter à la préparation de haricots blancs. Rectifier l'assaisonnement.

5. Cuire le blé

Dans une grande quantité d'eau bouillante, cuire le blé, l'égoutter et le lier au beurre.

6. Dresser et servir

Dresser les haricots blancs avec leur jus (qui apporte toute l'aromatization) sur un fond de blé. Déposer les oignons rissolés sur le dessus.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easily.net/>





La recette en vidéo :
www.bpi-campus.com

FICHE 7



© Christophe Chevallier

PÂTES AUX LENTILLES ET TOMATES

Les pâtes aux lentilles et à la sauce tomate sont une déclinaison des traditionnelles pâtes bolognaises à base de bœuf haché, sauce tomate, oignon, céleri, carotte et d'huile d'olive. Elles sont ici revisitées avec des légumineuses.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS POUR LA BASE			
- lentilles	kg	2,500	5,000
- pâtes complètes	kg	2,000	4,000
- tomates pelées au jus	kg	2,500	5,000
- sel		PM	PM
- poivre		PM	PM
ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE AROMATIQUE			
- ail	kg	0,030	0,030
- oignons jaunes	kg	1,250	2,500
- courgettes	kg	1,000	2,000
- carottes	kg	1,000	2,000
- huile d'olive	l	0,120	1/4
ÉLÉMENTS DE DÉCORATION			
- basilic	botte	1/2	1/2
- persil	botte	1/2	1/2
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION: 30 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON: 45 MIN			

	VALEURS NUTRITIONNELLES		
	pour 100 g	par portion (184,5 g) enfant	par portion (369 g) adolescent / adulte
Énergie	100 kcal 418 kJ	184 kcal 770 kJ	368 kcal 1540 kJ
Protéines	5,02 g	9,25 g	18,51 g
Matières grasses	1,30 g	2,39 g	4,78 g
Glucides	15,67 g	28,92 g	57,83 g
Rapport P/L		3,87	



COÛT MOYEN PAR PORTION DE 184,5 G
0,29 € HT



COÛT MOYEN PAR PORTION DE 369 G
0,58 € HT

* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.
Source : <https://bpi.easily.net/>



MATÉRIEL

- cutter / mixeur
- spatule
- sauteuse



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les pesées et les denrées. Sélectionner le matériel.

Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

2. Préparations préliminaires

Déconditionner les pâtes et les mettre dans un bac afin de faciliter la mise en cuisson.

Déconditionner les tomates pelées au jus suivant la procédure. Réserver.

Préparer la garniture aromatique: ciseler les oignons.

Laver et éplucher les carottes et les tailler en dés.

Laver les courgettes et les tailler en dés.

Écraser l'ail.

Rincer et égoutter les lentilles.

Hacher le persil et ciseler le basilic.

3. Confectionner les lentilles tomatoées

Dans une sauteuse, suer la garniture aromatique dans l'huile d'olive.

Ajouter les lentilles à la garniture aromatique.

Ajouter les tomates pelées et mouiller à hauteur.

Assaisonner, couvrir et laisser mijoter 25 minutes.

Débarrasser les lentilles en bac gastronomique.

Rectifier l'assaisonnement.

4. Cuire les pâtes

Porter l'eau à ébullition, ajouter les pâtes. Laisser cuire selon indication du fabricant.

Rincer les pâtes et les égoutter.

Débarrasser et réserver en bac gastronomique.

5. Dresser et servir

Assembler les lentilles à la tomate avec les pâtes.

Ajouter les herbes, mélanger.

Décorer avec des feuilles de basilic.

Servir.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easily.net/>





La recette en vidéo :
www.bpi-campus.com

FICHE 8



© 128db - Bartosch Salmanski

PURÉE DE POIS CASSÉS

Une purée est une préparation culinaire à base de fruits ou de légumes cuits ou crus, et ensuite écrasés. Le terme s'applique en particulier à la purée de pommes de terre. La purée de pois cassés s'appelle également « purée Saint-Germain ».

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS POUR LA BASE			
- pois cassés	kg	6,000	12,000
- eau		PM	PM
- oignons rouges piqués de clous de girofle	kg	1,500	3,000
- bouquet garni		PM	PM
- beurre	kg	0,375	0,750
- sel		PM	PM
- poivre		PM	PM
ÉLÉMENTS DE DÉCORATION			
- croûtons de pain de mie	kg	1,000	1,000
- persil plat	botte	1/2	1/2
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 30 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 75 MIN			

VALEURS NUTRITIONNELLES			
	pour 100 g	par portion (144,5 g) enfant	par portion (289 g) adolescent / adulte
Énergie	195 kcal 816 kJ	281 kcal 1 176 kJ	563 kcal 2 356 kJ
Protéines	8,88 g	12,82 g	25,65 g
Matières grasses	3,79 g	5,47 g	10,93 g
Glucides	28,08 g	40,56 g	81,11 g
Rapport P/L		2,35	



COÛT MOYEN PAR PORTION DE 144,5 G
0,19 € HT



COÛT MOYEN PAR PORTION DE 289 G
0,38 € HT

* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.
Source : <https://bpi.easylis.net/>



MATÉRIEL

- sauteuse
- mixeur
- spatule



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les pesées et les denrées. Sélectionner le matériel. Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

2. Marquer la cuisson des pois cassés

Dans un grand volume d'eau, mettre le bouquet garni et les oignons piqués de clous de girofle.

Ajouter les pois cassés.

Cuire l'ensemble départ à froid.

Porter à ébullition, écumer et laisser cuire à frémissement. Assaisonner à mi-cuisson.

En parallèle, tailler les croûtons de pain de mie.

Les colorer au beurre. Réserver.

Retirer le bouquet garni et débarrasser en bac gastronomique.

3. Confectionner la purée

Mixer la préparation et lier au beurre.

Rectifier l'assaisonnement.

4. Dresser et servir

Dans une assiette creuse, dresser la purée.

Décorer avec les croûtons de pain.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easylis.net/>





La recette en vidéo :
www.bpi-campus.com

FICHE 9



© Christophe Chevallier

MADELEINES DE LENTILLES

Une madeleine est un petit gâteau traditionnel aux œufs, en forme de coquillage, allongée ou ronde.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adulte
ÉLÉMENTS POUR LA BASE			
- œufs	pièce	8	15
- sucre	kg	0,750	1,500
- lentilles	kg	1,000	2,000
- poudre à lever	kg	0,017	0,035
- lait à température ambiante	kg	0,300	0,600
- beurre fondu froid	kg	0,500	1,000
ACCOMPAGNEMENT			
- confiture de cerises		PM	PM
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 20 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 7 À 10 MIN			



VALEURS NUTRITIONNELLES

	pour 100 g	par portion (47 g) enfant	par portion (94 g) adolescent / adulte
Énergie	259 kcal 1 084 kJ	120 kcal 502 kJ	243 kcal 1 017 kJ
Protéines	6,86 g	3,13 g	6,42 g
Matières grasses	10,32 g	4,75 g	9,66 g
Glucides	33,56 g	15,70 g	31,39 g
Rapport P/L		0,67	



**COÛT MOYEN
PAR PORTION
DE 47 G**
0,15 € HT



**COÛT MOYEN
PAR PORTION
DE 94 G**
0,26 € HT

* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.
Source : <https://bpi.easylis.net/>



MATÉRIEL

- mixeur / cutter
- cuve de batteur
- moules à madeleine
- poche à douille
- spatule
- four



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les pesées et les denrées. Sélectionner le matériel. Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

2. Préparations préliminaires

Préchauffer le four à 180 °C.
Détendre la levure dans le lait.
Faire fondre le beurre au bain-marie.
Graisser les moules à madeleine.

3. Confectionner la pâte

Au mixeur, réduire les lentilles en farine.
Dans une cuve de batteur ou de cutter, mettre la farine et ajouter le sucre.
Ajouter la levure détendue avec le lait et les œufs.
Ajouter le beurre fondu.
Arrêter le batteur ou le cutter une fois la consistance souhaitée obtenue.
Garnir les poches à douille avec l'appareil.
Dresser à la poche les madeleines dans les moules préalablement graissés.

4. Cuire les madeleines

Cuire à four chaud pendant 7 à 10 minutes selon la taille des madeleines.

5. Dresser et servir

Sortir du four et réserver.

Suggestion : servir avec une confiture de cerises.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easylis.net/>





La recette en vidéo :
www.bpi-campus.com

FICHE 10



© Christophe Chevallier

BROWNIES AU CHOCOLAT ET HARICOTS ROUGES

Il s'agit de reprendre une recette classique de brownies et de la revisiter en créant une variante avec une purée de haricots rouges, qui apporte souplesse et onctuosité à la pâte.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS DE BASE			
- haricots rouges appertisés	kg	1,000	2,000
- chocolat noir	kg	1,750	2,500
- beurre	kg	1,100	2,200
- sucre	kg	1,500	3,000
- œufs	pièce	25	50
- farine	kg	0,750	1,500
- sel	kg	0,050	0,050
- amandes concassées	kg	0,375	0,750
ÉLÉMENTS DE DRESSAGE			
- sucre glace		PM	PM
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 45 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 20 À 25 MIN			

	VALEURS NUTRITIONNELLES		
	pour 100 g	par portion (77 g) enfant	par portion (154 g) adolescent / adulte
Énergie	391 kcal 1636 kJ	301 kcal 1259 kJ	601 kcal 2515 kJ
Protéines	6,64 g	5,10 g	10,20 g
Matières grasses	22,66 g	17,41 g	34,81 g
Glucides	38,87 g	29,86 g	59,72 g
Rapport P/L		0,29	



COÛT MOYEN PAR PORTION DE 77 G
0,32 € HT



COÛT MOYEN PAR PORTION DE 154 G
0,54 € HT

* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.
Source : <https://bpi.easillys.net/>



MATÉRIEL

- cutter / mixeur
- batteur
- four
- spatule
- corne
- papier cuisson



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les pesées et les denrées. Sélectionner le matériel. Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

2. Préparations préliminaires

Rincer et égoutter les haricots.

Mettre le chocolat à fondre au bain-marie avec le beurre. Beurrer les bacs et chemiser les moules avec le papier cuisson.

Casser les œufs.

3. Réaliser la pâte à brownies

Au cutter, mixer les haricots rouges.

Ajouter le sucre, les œufs et la farine.

Débarrasser dans la cuve de batteur puis ajouter le mélange chocolat et beurre fondu.

Mélanger.

4. Garnir les moules

Répartir l'appareil dans les bacs gastronomes.

Lisser la surface de l'appareil avec une spatule.

Concasser les amandes et les déposer à la surface.

5. Cuire les brownies

Enfourner et cuire au four à 180 °C pendant 20 à 25 minutes. Vérifier la cuisson.

Refroidir en cellule 60 minutes à +2 °C.

6. Dresser et servir

Détailler chaque bac en portion individuelle.

Servir à l'assiette la portion de brownies.

Suggestions : on peut faire un flocage avec le sucre glace sur le dessus. Il est aussi possible de l'accompagner d'une crème anglaise.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easillys.net/>





La recette en vidéo :
www.bpi-campus.com

FICHE 11



© Christophe Chevallier

COOKIES AUX HARICOTS BLANCS ET PÉPITES DE CHOCOLAT

Il s'agit de reprendre une recette classique de cookies et de la revisiter en créant une variante avec une purée de haricots blancs, qui apporte souplesse et onctuosité à la pâte.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS DE BASE			
- haricots blancs appertisés	kg	1,000	2,000
- farine semi-complète	kg	1,250	2,500
- beurre	kg	1,100	2,200
- sirop d'agave	kg	1,500	3,000
- poudre à lever	kg	0,017	0,035
- pépites de chocolat	kg	0,250	0,500
- sel	kg	0,050	0,050
- beurre (pour les plaques)		PM	PM
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 35 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 7 À 12 MIN			

VALEURS NUTRITIONNELLES			
	pour 100 g	par portion (53 g) enfant	par portion (106 g) adolescent / adulte
Énergie	364 kcal 1 523 kJ	193 kcal 808 kJ	386 kcal 1 615 kJ
Protéines	3,77 g	2,00 g	4,00 g
Matières grasses	18,93 g	10,04 g	20,07 g
Glucides	43,70 g	23,17 g	46,34 g
Rapport P/L	0,20		



COÛT MOYEN PAR PORTION DE 53 G
0,29 € HT



COÛT MOYEN PAR PORTION DE 106 G
0,58 € HT

* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.
Source : <https://bpi.easylis.net/>



MATÉRIEL

- mixeur / cutter
- cuve de batteur
- spatule
- plaque de pâtisserie
- papier cuisson



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les pesées et les denrées. Sélectionner le matériel.

Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

2. Préparations préliminaires

Rincer et égoutter les haricots blancs.

Beurrer légèrement les plaques de pâtisserie et faire adhérer le papier cuisson sur les plaques beurrées.

Préchauffer le four à 180 °C.

3. Confectionner la pâte à cookies

Au mixeur, réduire en purée les haricots blancs pour obtenir une purée bien lisse.

Ajouter le beurre, le sirop d'agave, la farine, la poudre à lever et le sel.

Débarrasser dans une cuve de batteur et ajouter les pépites de chocolat. Mélanger délicatement.

4. Façonner les cookies

Former des petites boules de pâte et les disposer sur les plaques à pâtisserie recouvertes de papier cuisson.

5. Cuire les cookies

Cuire pendant 7 à 12 minutes selon la taille des cookies.

6. Dresser et servir

Débarrasser les cookies.

Laisser refroidir.

Dresser.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easylis.net/>





La recette en vidéo :
www.bpi-campus.com

FICHE 12



© Christophe Chevallier

Achévé d'imprimer au quatrième trimestre 2022

Impression : Sepec

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

© Éditions BPI

1, bd des Bouvets

92000 Nanterre

© Éditions BPI 2022 - ISBN : 978-2-85708-942-1

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés réservés pour tous pays.

« Le code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122.5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1^{er} de l'article L.122-4). « Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal ».