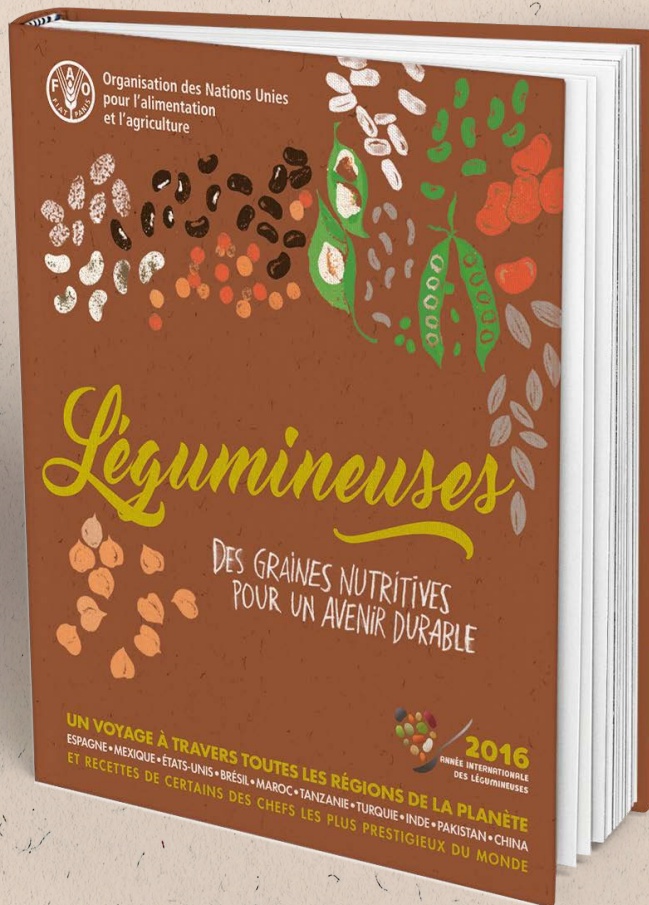




Organisation des Nations Unies
pour l'alimentation
et l'agriculture



*L'Année Internationale
des légumineuses
contribue à mettre en
œuvre le Programme de
développement durable
à l'horizon 2030.*

*La FAO vise à
promouvoir des actions
qui contribueront
à éliminer la faim
tout en conservant
l'environnement, notre
planète et ceux qui
y vivent.*

*Les légumineuses jouent
un rôle crucial dans
une alimentation saine
et équilibrée, dans la
production alimentaire
durable et avant
tout dans la sécurité
alimentaire.*

José Graziano Da Silva
DIRECTEUR GÉNÉRAL DE LA FAO

**UN VOYAGE À TRAVERS TOUTES
LES RÉGIONS DE LA PLANÈTE**

**ET RECETTES DE CERTAINS DES CHEFS
LES PLUS PRESTIGIEUX DU MONDE**



Variétés de légumineuses

LA LISTE SUIVANTE REPRESENTE UNE CLASSIFICATION DES GROUPES LES PLUS SIGNIFICATIFS

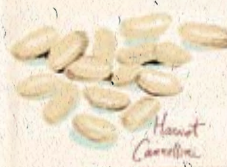
LENTILLES



HARICOTS SECS



POIS CHICHES



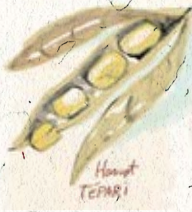
POIS SECS



POIS D'ANGOLE SECS



VESCES



POIS BAMBARA OU POIS DE TERRE



HARICOTS AILE



POIS SABRE



TRAMOUSSES OU LUPINS



FÈVES SÈCHES



CONILLES (NIÈBÈS)



Amerique du Nord

Le chef **Ron Pickarski** sélectionne ses légumineuses au marché du gros Alfalfais à Boulder (Colorado, États-Unis)

- Les pois secs, les lentilles et les haricots sont les cultures les plus importantes produites au monde.
- Pendant la *Grande Dépression* les haricots furent appelés 'la viande des pauvres', sauvant énormément de vies grâce à leur importante valeur nutritive et leur prix accessible.
- Le Canada est l'exportateur numéro un au monde, ses lentilles, ses fèves et ses pois chiches arrivent sur 150 marchés mondiaux.



©FAO/Benjamin Ramussen

Picadillo* cubain avec des haricots noirs

5 PORTIONS

20 MINUTES DE PRÉPARATION ET
30 MINUTES DE CUISSON SI LES
HARICOTS SONT DÉJÀ CUITS

ASSAISONNEMENT

(MÉLANGE SEC ARTISANAL)

- 1 CUILLÉRÉE DE CORIANDRE MOULUE
- 1 CUILLÉRÉE DE CUMIN MOULU
- 1 CUILLÉRÉE DE GRAINES DE ROCOUYER OU POIVRON
- 1 CUILLÉRÉE D'AIL ÉCRASÉ
- 1 CUILLÉRÉE DE SEL

J'AI CHOISI LE HACHIS AVEC DES HARICOTS NOIRS LE 21 MARS 2015, EN HONNEUR À NOTRE PRÉSIDENT LE JOUR OÙ IL A FAIT LE PREMIER VOYAGE HISTORIQUE D'UN MANDATAIRE NORD-AMÉRICAIN À CUBA DEPUIS BIEN AVANT LA RÉVOLUTION CUBAINE. PARTAGER UN REPAS EST UNE FAÇON UNIVERSELLE D'ÉTABLIR DES RELATIONS ET LES LÉGUMINEUSES SONT L'INGRÉDIENT LE PLUS UNIVERSEL. C'EST UN GRAND JOUR POUR LES RELATIONS ENTRE CUBA ET LES ÉTATS UNIS, POUR LES NATIONS UNIES ET POUR CETTE RECETTE.



1/2 TASSE (115G) DE RAISINS SECS



1/4 TASSE (55G) D'OLIVES VERTES
DÉNOYAUTÉES ET
COUPÉES EN QUARTS



2 CUILLÉRÉES À CAFÉ DE
CUMIN EN POUVRE

CHAUFFER L'HUILE DANS UNE POÊLE À FEU MOYEN
FAIRE REVENIR L'AIL, L'OIGNON ET LE POIVRON VERT
CUISSINER DE 5 À 7 MINUTES POUR LES AMOLLIR.
AJOUTER LES HARICOTS CUITS ET CUIRE À FEU
MOYEN PENDANT 4 À 5 MINUTES.
AJOUTER LES OLIVES, LES RAISINS SECS, LES CAPRES,
LA SAUCE TOMATE ET LES CONDIMENT D'ASSAISONNEMENT :
CUMIN, SUCRE ET SEL.
COUVRIR LA POÊLE, PASSER À FEU DOUX ET CUIRE
JUSQU'À CE LE MÉLANGE SE LIE, ENVIRON 10 MINUTES.

1/2 TASSE DE
POIVRON
VERT HACHÉ



1 CUILLÉRÉE
D'HUILE
D'OLIVE



1 TASSE DE
SAUCE TOMATE

1 CUILLÉRÉE DE POUVRE À ÉPICES
(ACHETER OU FAIRE LA SIENNE ; VOIR PLUS ICI!!!)

3/4 TASSE
D'OIGNONS HACHÉS

2 CUILLÉRÉES
À CAFÉ D'AIL HACHÉ



2 ET 1/2 (560G) TASSES DE
HARICOTS NOIRS

1 CUILLÉRÉE
DE CAPRES



1 PETITE CUILLÉRÉE
DE SUCRE BLANC



SEL
À SOUHAIT

*PICADILLO (PEE-KAH-DEE-YOH) EST UN MOT ESPAGNOL POUR DÉCRIRE UN PLAT DE L'AMÉRIQUE CENTRALE ET DES CARAÏBES, À BASE DE VIANDE DE PORC HACHÉE ET VIANDE DE VACHE, OIGNON, AIL ET TOMATES EST SONT UTILISÉ COMME FARCE (AU MEXIQUE) OU SAUCE (POUR LES GRAINES À CUBA). À CUBA C'EST UNE RECETTE CLASSIQUE DE HARICOTS NOIRS OU VIANDE DE BÉTAIL HACHÉE ET, EN GÉNÉRAL, CELA SE MANGE AVEC DU RIZ BLANC OU EST UTILISÉ COMME FARCE POUR LES « TACOS » OU LES « EMPANADAS » (SORTE DE GRAND VOL-AU-VENT). C'EST DÉLICIEUX AVEC DES BANANES MÛRES FRITES. ON PEUT UTILISER CETTE SAUCE AVEC TOUTE SORTE DE HARICOTS. D'AUTRES APPLICATIONS INCLUENT LE TEMPEH AU GRILL AVEC PICADILLO CUBAIN OU TOFU.

Amerique Centrale et Caraïbes

Le chef **Muñoz Zurita**
en train de faire ses courses au
marché Medellín en Mexico
(Mexique).

- Les haricots ont eu une influence indubitable dans les cultures précolombiennes, leur culture dépasse en ancienneté celle du maïs.
- A partir de l'arrivée des Espagnols en Amérique, les haricots ont traversé l'océan et se sont propagés en Europe, alors que les pois chiches ont trouvé leur chemin vers le continent américain.
- Le Mexique est le principal producteur et exportateur de pois chiches en Amérique Latine. C'est le premier pays au monde dont la cuisine traditionnelle a été inscrite à l'UNESCO comme Patrimoine Immatériel de l'Humanité, principalement sur la base d'ingrédients valorisés comme le sont le maïs, le piment et le haricot.



©FAO/Adam Wiseman



Haricots noirs mixés

POUR 6
PERSONNES

DANS UNE COCOTTE-MINUTE SUR FEU VIF, VERSER DE L'EAU, LES HARICOTS, L'OIGNON ET DE L'AIL.

CUIRE UNE HEURE À PARTIR DU MOMENT OÙ LA SOUPAPE DE SÉCURITÉ COMMENCE À SONNER.

RETIRER DU FEU ET LAISSER REFROIDIR LA COCOTTE QUAND LA PRESSION EST REDESCENDUE, RETIRER LE COUVERCLE, VÉRIFIER QUE LES HARICOTS SONT CUITS ET TENDRES.

REMETTRE LA COCOTTE SUR FEU MOYEN, RAJOUTER DU SEL ET CUIRE 10 MINUTES SANS COUVERCLE ET RETIRER DU FEU.

ÉGOUTTER ET RETIRER L'OIGNON ET L'AIL.

RÉSERVER LES HARICOTS ET LE BOUILLON SÉPARÉMENT.



POUR CUIRE LES HARICOTS

2 LITRES D'EAU

400 GR DE HARICOTS NOIRS,

QU'ON A FAIT TREMPER DE
12 À 24 HEURES DANS

4 TASSES D'EAU PUIS ÉGOUTTÉS.

1/4 D'OIGNON BLANC MOYEN, ENTIER,
POUR CUIRE LES HARICOTS (60 GRAMMES)

3 GOUSSES D'AIL GRANDES,
ÉPLUCHÉES ET COUPÉES EN
MOITIÉS (12 GRAMMES)

1 CUILLÈRE RASE DE SEL (20 GRAMMES)



DANS LE VERRE DU MIXEUR, VERSER LA MOITIÉ DU BOUILLON OBTENU ET LES HARICOTS.

MIXER JUSQU'À OBTENIR UNE SAUCE LISSE ET FINE QUI PUISSE TRAVERSER UNE PASSOIRE FINE ET RÉSERVER.

POUR LES HARICOTS MIXÉS

2 CUILLÈRES D'HUILE VÉGÉTALE (50 MILLILITRES)

1/4 D'OIGNON BLANC MOYEN, FINEMENT HACHÉ (60 GRAMMES)

6 FEUILLES D'ÉPAZOTE DU MEXIQUE, FINEMENT HACHÉES

1 PIMENT XKATIK*, RÔTI ENTIER (50 GRAMMES)

LES HARICOTS MIXÉS RÉSERVÉS ANTÉRIEUREMENT



CHAUFFER L'HUILE DANS UNE CASSEROLE À FEU VIF JUSQU'À CE QU'IL COMMENCE À FUMER

FAIRE REVENIR L'OIGNON

AJOUTER L'ÉPAZOTE, LE PIMENT XKATIK, LES HARICOTS MIXÉS ET MÉLANGER

CUIRE À FEU DOUX PENDANT 20 MINUTES JUSQU'À ÉPAISSISSEMENT

VÉRIFIER L'ASSAISONNEMENT, RETIRER DU FEU ET RÉSERVER.

CETTE PRÉPARATION EST LA BASE D'UN GRAND NOMBRE DE RECETTES COMME LES PANUCHOS OU LE PAPA NEGRO ET SERT AUSSI COMME ACCOMPAGNEMENT DE VIANDES, POROSOS OU POUR LE REPAS DU JOUR.

CETTE PRÉPARATION PEUT ÉGALEMENT S'OBTENIR À L'AIDE DE HARICOTS NOIRS EN BOÎTE AFIN DE FAIRE PLUS VITE.

* JAUNE ET ALLONGÉ, APPELÉ AUSSI PIMENT GÜERO

Amerique du Sud

La chef **Helena Rizzo** sélectionne ses produits au marché Pinheiros (São Paulo, Brésil).



©FAO/Giuseppe Bizzzeri

- Le haricot est de loin le type de légumineuse le plus produit dans cette région, suivi par les cornilles et les lupins.
- Le Centre international de l'agriculture tropicale (CIAT) situé dans la région colombienne de Valle del Cauca, contient la plus grande quantité de germoplasme conservée dans le monde.
- Dans des pays comme le Brésil, la Bolivie, l'Équateur et le Venezuela, la fabacée est essentielle dans l'alimentation quotidienne de la population en raison d'une productivité élevée, un coût accessible et une haute valeur nutritionnelle.

FAROFÁ DES CHAMPS AVEC DES POIS D'ANGOLA*

PRÉPARATION:

- FAIRE TREMPER LES HARICOTS PENDANT 24 HEURES. ÉGOUTTER
- CUIRE DANS DE L'EAU BOUILLANTE PENDANT UNE HEURE ET 30 MINUTES AVEC DU SEL ET LE LAURIER.
- RETIRER DU FEU ET LAISSER REFROIDIR À TEMPÉRATURE AMBIANTE DANS L'EAU DE CUISSON. ÉGOUTTER LES HARICOTS ET RÉSERVER.



6 PERSONNES



HUILE DE POIVRON



200 G DE FARINE DE MAÏS

15 G DE PERSIL HACHÉ



120 G D'ONIONS ROUGES HACHÉS



200 G DE LARD COUPÉ EN PETITS CUBES



+ SEL



140 G DE COURGE EN CUBES



- BLANCHIR QUELQUES SECONDES LES CUBES DE COURGE ET RÉSERVER.
- DANS UNE POÊLE PRÉCHAUFFÉE, VERSER L'HUILE D'OLIVE, L'ONION ET LE LARD HACHÉ.
- FAIRE REVENIR POUR BIEN DORER L'ONION. AJOUTER LA FARINE DE MAÏS ET LE BEURRE.
- REMUER JUSQU'À OBTENIR UNE PÂTE QUI S'EFFRITE. AJOUTER LES HARICOTS ET LA COURGE.
- MÉLANGER ET ASSAISONNER. AU MOMENT DE SERVIR, AJOUTER LES OEUFS HACHÉS, LE PERSIL ET UN FILET D'HUILE AROMATIQUE DE POIVRON PIQUANT.

* NOM SCIENTIFIQUE : CAJANUS CAJAN

Europe Orientale et Asie Occidentale

La chef
Didem Senol
sélectionne
ses ingrédients
dans le marché
Eminou
à Istanbul.



©FAO/Samuel Aranda

- Les pois chiches, suivis de près par les lentilles, sont les cultures les plus importantes produites dans la région.
- Les restes de lentilles et de pois chiches domestiqués qui furent retrouvés dans les sites de Hacilar (Turquie) et de Jarmo dans le Kurdistan iraquien mènent à la conclusion que ces produits étaient consommés par l'homme dans cette région il y a au moins 8.000 ans.
- La Turquie, qui constitue un pont entre l'Europe et l'Asie, est le quatrième producteur mondial de lentilles et sixième producteur de pois chiches.

Hamburgers aux LENTILLES ROUGES

- DANS UNE CASSEROLE, RECOUVRIR LES LENTILLES D'EAU. LAISSER CUIRE COMPLÈTEMENT ET JUSQU'À CE QUE PEU D'EAU RESTE AU FOND.
- QUAND LES LENTILLES SONT CUITES, AJOUTER LE BULGUR ET LAISSER CUIRE QUELQUES MINUTES DE PLUS.
- FAIRE REVENIR L'OIGNON ÉMINCÉ DANS L'HUILE D'OLIVE ET AJOUTER LA PÂTE DE POIVRON ROUGE.

30 G DE PÂTE
DE POIVRON
ROUGE **



250 G DE BULGUR*
FIN (SIMILAIRE
À LA SEMOULE)



- MÉLANGER AUX LENTILLES ROUGES ET BULGUR, ENFIN AJOUTER LE JUS DE CITRON, LA MÉLASSE DE GRENADE, LE CUMIN, LE PAPRIKA, ET LES HERBES HACHÉES.
- FORMER DES HAMBURGERS ET SERVIR AVEC DE LA SALADE.



MENTHE FRAÎCHE



500 GR DE
DE LENTILLES
ROUGES



CUMIN



JUS DE
1/2 CITRON

4 Portions



1 GROS OIGNON

PERSIL FRAIS



PAPRIKA

+ SEL
+ 300 ML D'EAU
+ 100 ML D'HUILE D'OLIVE



* LE BULGUR, SONT DES GRAINS DE BLÉS CUIITS ENTIERS PUIS SÉCHÉS AU SOLEIL, CONCASSÉS ET PASSÉS TRIÉS SELON LA TAILLE. LA SEMOULE S'EFFECTUE AVEC DE LA FARINE DE BLÉ CONVERTIE EN TRÈS PETITS GRAINS ET EST UTILISÉE POUR FAIRE LE COUSCOUS.

** LAMELLES DE POIVRONS ROUGE CUISINÉS À FEU DOUX AVEC DE L'HUILE D'OLIVE, DU PIMENT SEL, SUCRE ET DE L'EAU.

Sud et *Inde* Sud-Est Asiatique

Le chef **Sanjeev Kapoor** et des légumineuses dans la cuisine de son restaurant (Mumbai, Inde).
EN DESSOUS:
Des échantillons de légumineuses au marché APMC (Mumbai, Inde).

- L'Inde est le premier producteur mondial avec 20 millions de tonnes de légumineuses pour l'année 2014.
- L'Inde est le deuxième producteur mondial de pois secs avec la plus grande étendue de terres à usage agricole consacrées à sa culture.
- En Inde le taux global de végétarisme est très élevé (entre 30 et 40 pour cent de la population) les fèves, les lentilles et les pois chiches sont indispensables pour nourrir des centaines de millions de personnes.



©FAO/Abul Taka



Entrée

TEEN DAL KE DAI BHALLE

4 personnes

TEMPS DE PRÉPARATION 11-15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON 16-20 MINUTES



HARICOT URD
ÉPLUCHÉS TREMPÉS
1/2 TASSE



PÂTE DE PIMENTS VERTS :
1/2 CUILLIÈRES À SOUPE

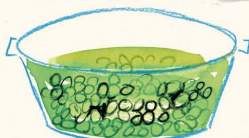


1 ÉGOUTTER ET ÉCRASER LES TROIS LÉGUMINEUSES DANS TRÈS PEU D'EAU POUR OBTENIR UNE PÂTE FINE. VERSER DANS UN RÉCIPENT.

2 CHAUFFER L'HUILE DANS UNE KADAI (KARAH, POÊLE CIRCULAIRE PROFONDE). BIEN BATTRE LE MÉLANGE.

3 AJOUTER LE SEL, LA PÂTE DE PIMENT VERT ET LA POUDRE DE PIMENT ROUGE AU MÉLANGE ET BIEN BATTRE. VERSER DES PETITES PORTIONS DU MÉLANGE DE LÉGUMINEUSES DANS L'HUILE CHAUDE ET FAIRE REVENIR.

4 ÉGOUTTER ET TREMPER DANS DE L'EAU PENDANT 10 MINUTES. ÉGOUTTER LES BHALLE (LES BOULETTES DE LÉGUMINEUSES) ET ÉLIMINER L'EXCÈS D'EAU. LES PLACER SUR UN PLATEAU.



MUNGOS ÉPLUCHÉS
TREMPÉS
1/2 TASSE



POIS-CHICHES ÉPLUCHÉS TREMPÉS
2 CUILLIÈRES À SOUPE



HUILE
POUR FRIRE



PIMENT ROUGE EN POUDRE
1/2 CUILLIÈRE À THÉ

ELABORATION:

SEL NOIR (NAMAK KALA)
1/2 CUILLIÈRE À THÉ



YAOURT BATTU
ET RÉFRIGÉRÉ:
2 1/2 TASSES



5 VERSER LE YAOURT FROID SUR LES BHALLE ET SERVIR EN SAPOUDRANT DU SEL NOIR, LA POUDRE DE PIMENT ROUGE, LE CUMIN EN POUDRE DE CHUTNEY ET LA CORIANDRE EN POUDRE.

6 SERVIR FROID.



CHUTNEY DE
TAMARIN ET
DATTE
1/2 TASSE



FEUILLES HACHÉES DE
CORIANDRE FRAÎCHE
1/4 TASSE

+ SEL

CUMIN GRILLÉ EN POUDRE
CUILLIÈRE À THÉ



PIMENT ROUGE EN POUDRE
1/2 CUILLIÈRE À THÉ



Sud et Pakistan Sud-Est Asiatique

La Chef Zubaida Tariq achète des légumineuses au marché Empress dans le centre de Karachi (Pakistan).



©FAO/Asif Hassan

- Dans cette région, les légumineuses ont été domestiquées 9500 avant Jésus-Christ, cela confirme les théories sur des modèles agricoles antérieurs même à ceux du Moyen-Orient. Aujourd'hui, les pois chiches, les haricots, les lentilles et les pois secs sont les cultures les plus importantes produites dans le Sud et Sud-Est Asiatique.
- Au Pakistan, un des pays les plus importants de la zone en ce qui concerne la consommation et la production des pois chiches, il s'avère que les légumineuses sèches constituent la source de protéine végétale la plus importante pour sa population.
- Myanmar est le troisième producteur mondial de légumineuses. Elles sont la deuxième culture annuelle la plus importante, après le riz.

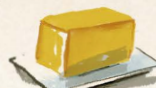
Lentilles Jaunes au Soja

4 PERSONNES

- EGOUTTEZ LES LENTILLES PRÉALABLEMENT TREMPÉES ET LES FAIRE CUIRE DANS DE L'EAU
- MIXEZ-LES UNE FOIS CUITES
- EGRENER LE SOJA ET AJOUTER AUX LENTILLES
- AJOUTER LE SEL, LES PIMENTS VERTS, LES PIMENTS ROUGES SÉCHÉS, LE CURCUMA, LE BEURRE ET FAIRE CUIRE AVEC DE L'EAU
- FAIRE REVENIR L'AIL DANS DE L'HUILE ET DU BEURRE ET AJOUTER AU MÉLANGE DE LENTILLES ET DE SOJA
- SERVIR CHAUD AVEC DU CHAPPATI



CURCUMA EN POUDRE
1 CUILLEÈRE



BEURRE
2 CUILLEÈRES



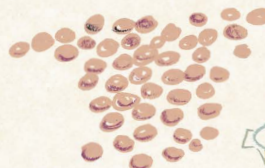
HUILE
1/2 TASSE



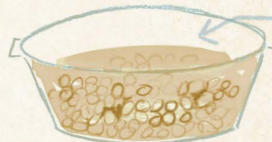
6 PIMENTS
ROUGES ROUNDS



PIMENTS VERTS
(FINEMENT HACHÉE)



LENTILLES JAUNES LAVÉES
1 TASSE



SOJA TREMPÉ
2 BOTTES



4 GOUSSES
D'AIL PELÉES
ET HACHÉES

SEL SELON VOTRE GOÛT

Extrême Orient et Pacifique

Chef **She Zengtai**
présente sa roulade
de haricots
(Pékin, Chine).

- Les fèves sèches les pois secs et les haricots sont les cultures les plus importantes produites dans cette région. La Chine produit 37 pour cent de la production mondiale de fèves.
- Il existe de nombreuses variétés de légumineuses sèches consommées localement dans certains pays et régions, comme le haricot ailé originaire de Papua Nouvelle Guinée et consommé dans le Sud de la Chine et au Népal.
- Les légumineuses sont utilisées en Orient dans la préparation des desserts. Le gâteau de riz aux huit trésors est un dessert préparé avec les arachides et les haricots rouges secs.



©FAO/Justin Jin

ROLEAUX de HARICOTS

- ÉTENDRE LA FARINE DE RIZ GLUTINEUX AVEC UN ROULEAU À PÂTISSERIE
- COUVRIR LA PLANCHE DE TRAVAIL AVEC LA FARINE DE SOJA CUIT AVANT D'UTILISER UN ROULEAU. COUPER DES PIÈCES RECTANGULAIRES D'À PEU PRÈS QUATRE MILLIMÈTRES D'ÉPAISSEUR.
- ÉTENDRE LA PÂTE DE HARICOTS ROUGES DE FAÇON UNIFORME SUR CES PIÈCES.
- ENROULER PEU À PEU LES PIÈCES JUSQU'À OBTENIR UN LONG CYLINDRE DE QUELQUES TROIS CENTIMÈTRES DE DIAMÈTRE.
- COUPER LE CYLINDRE EN TRANCHES ET LES METTRE SUR UN PLAT.

PARTICULARITÉ

CE ROULEAU SE CARACTÉRISE PAR UNE TEXTURE DÉLICATE DOUCE ET UNE SAVEUR SUCRÉE. C'ÉTAIT UN PLAT « FAVORI » PENDANT LA DYNASTIE QING.

INGRÉDIENTS



500 G DE FARINE
DE RIZ GLUTINEUX



150 G PÂTE DE
HARICOTS ROUGES



100 G DE FARINE
DE SOJA CUIT

Afrique du nord

Le chef **Mohamed Fedal** sélectionne ses légumineuses au marché Mellah (Marrakech, Maroc).



©FAO/Alan Keohane

- La fève est la culture la plus importante produite dans cette région.
- L'Algérie, l'Egypte, la Libye, le Maroc et la Tunisie sont les pays où les légumineuses jouent un rôle central dans leurs cuisines. En plus d'une variété de plats, où les pois chiches sont essentiels, tels que l'hummus et fallafels, les lentilles sont très présentes dans les salades, les soupes et les purées.
- Les légumineuses sont importantes pendant le mois de Ramadan, lorsque les repas n'ont lieu que la nuit.

HUMMUS



PRÉPARATION:



POIS CHICHES 450g
CUITS ET ÉGOUTTÉS

1 FAIRE TREMPER LES POIS CHICHES DANS UN GRAND RÉCIPENT DANS UN GRAND VOLUME D'EAU PENDANT 6 HEURES ET ILS GONFLERONT. LES ÉGOUTTER ET LES VERSER DANS UNE MARMITE, AJOUTER DE L'EAU ET LES METTRE SUR LE FEU

2 PORTER À ÉBULLITION PUIS BAISSER LE FEU, COUVRIR ET CUIRE À FEU DOUX, EN AJOUTANT ENCORE DE L'EAU SI NÉCESSAIRE ET FAIRE CUIRE PENDANT 1 HEURE ET DEMIE

3 PRENDRE LES POIS CHICHES ÉGOUTTÉS ET UNE PETITE PARTIE DE L'EAU DE CUISSON, METTRE LES POIS CHICHES DANS LE MIXEUR, AJOUTER LA PÂTE DE SÉSAME, L'AIL, LE CUMIN ET LE JUS DE CITRON.

4 MÉLANGER EN AJOUTANT L'HUILE D'OLIVE JUSQU'À OBTENTION D'UN MÉLANGE FIN, DOUX ET VELOUTÉ ET AJOUTER LE SEL.

5 SAUPOUDRER, À SOUHAIT, LE CUMIN, LE PAPRIKA ET LE POIVRE. L'HUILE DE SÉSAME ET L'HUILE D'OLIVE SONT ÉGALEMENT À AJOUTER À SOUHAIT.



JUS DE CITRON

2 CUILLÈRES



1 GOUSSE AIL

TAHINA

(PÂTE DE SÉSAME)

3 À 4 CUILLÈRES



SEL 1 CUILLÈRE
CUMIN 1

+ POIVRE,
PAPRIKA



HUILE D'OLIVE
1 CUILLÈRE
HUILE DE SÉSAME
1 CUILLÈRE

ON PEUT ÉGALEMENT UTILISER DES POIS CHICHES CUITS EN CONSERVE POUR ÉVITER DE FAIRE TREMPER ET DE CUIRE. IL FAUDRA PAR CONTRE LES RINCER AVANT DE LES MÉLANGER AU RESTE DES INGRÉDIENTS.

Afrique orientale et du sud

La chef **Veronica Jackson**
sélectionne des légumineuses
au marché local de Karatu
(Karatu, Tanzanie).



©FAO/Paul Joyson-Hicks

- Les légumineuses sont arrivées dans cette région relativement tard, probablement avec les tribus bantoues il y a environ 2 000 ans. Aujourd'hui, les légumineuses sont un élément essentiel dans les différentes cuisines de cette région.

Dans la cuisine tribale de la sous-région, les légumineuses sont souvent combinées avec des ingrédients particuliers. Par exemple, dans la cuisine Maasäi on utilise le lait ou le sang de bovin. D'autres tribus par contre, on ajoute les termites ou les vers mopane sautés à un mélange de haricots de Lima et de farine sadza.

- Le Nigeria est le principal producteur de cornille.

MAHARAGWE YA NAZI

(HARICOTS AU LAIT DE COCO)



préparation:

4 PORTIONS

- FAIRE REVENIR L'OIGNON DANS LA POÊLE PENDANT 5 MINUTES
- AJOUTER LES TOMATES ET FAIRE FRIRE JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT TENDRES
- AJOUTER LES HARICOTS, COUVRIR AVEC DE L'EAU ET FAIRE CUIRE JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT TENDRES
- AJOUTER L'AIL, LES GRAINES DE CARDAMOME, LE CURRY EN POUDRE, LA CANNELLE ET LE SEL EN MÉLANGÉANT LE TOUT PENDANT UNE MINUTE.
- AJOUTER LE LAIT DE COCO ET LE SUCRE ENSUITE, MÉLANGER, COUVRIR ET FAIRE CUIRE JUSQU'À CE QUE TOUT SOIT TENDRE LE LAIT DE COCO DOIT RESTER AU MÊME NIVEAU QUE LES GRAINES QUAND TOUT EST PRÊT À SERVIR.
- DÉCORER AVEC LE PERSIL HACHÉ.



Europe

Le chef
Abraham García
achète des
légumineuses
à Madrid.

- Les pois secs, suivis par les haricots, sont les principaux types de légumineuses produits en Europe.
- Nous pouvons trouver les lentilles, les pois chiches, les pois et les haricots de la Norvège à Chypre, du Portugal à la Russie, et même dans des zones extrêmement périphériques tels que les îles Canaries et les territoires français d'outre-mer.
- Pendant les XVIe et XVIIe siècles, les pois chiches européens ont été introduits en Amérique et certains types européens de haricots ou les fèves ont voyagé en Asie.



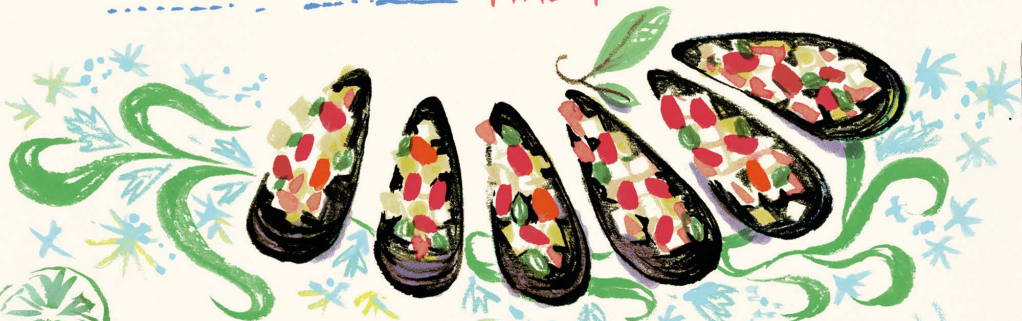
©FAO/Samuel Aranda



MOULES SUR LENTILLES VERTS

avec vinaigrette à la PÊCHE et au PIMENT

POUR 8 PORTIONS



PRÉPARATION:

UNE FOIS REFROIDIES, RECOUVRIR LES MOULES DE LA VINAIGRETTE COMPOSÉE DE TOUS INGRÉDIENTS VÉGÉTAUX HACHÉS FINEMENT EN QUANTITÉ ÉGALES, ET ASSAISONNÉS GÉNÉREUSEMENT D'HUILE D'OLIVE, DU JUS DE CITRON, DU VINAIGRE DE JEREZ, DE LA MOUTARDE DE DIJON, DU TABASCO ET DU GROS SEL.



2 KG MOULES

(CUITES À LA VAPEUR ET SÉPARÉES D'UNE DE SES DEUX COUILLES)



JUS D'UN CITRON VERT



HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA



500 G OU HARICOTS DE LENTILLES BLANCS CUITS VERTES



CAPRES



QUELQUES GOUTTES DE TABASCO



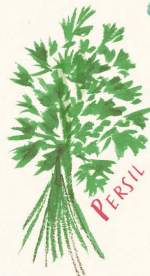
OIGNON VIOLET



UNE CUILLERÉE DE MOUTARDE DE DIJON



QUELQUES GOUTTES DE VINAIGRE DE JEREZ



PERSIL



CORNICHONS AU VINAIGRE



PÊCHE SÉCHÉE

GROS SEL



www.maisonmichel.com

Les neuf avantages des légumineuses



Des grains salutaires

Comme les légumineuses sont riches en fibres alimentaires, elles peuvent aider à prévenir l'obésité, réduire la pression artérielle et réduire le risque de maladie cardiaque.



Légumineuses = Gaspillage zéro

Chaque partie des légumineuses peut être utilisée. Les gousses peuvent être utilisées pour l'alimentation humaine, les pousses peuvent être utilisées comme fourrage pour le bétail ou laisser les légumineuses plantées pour nourrir le sol.



Améliorer l'accroissement des autres cultures

Les plantes cultivées à côté des légumineuses poussent plus vite. En outre, les légumineuses ont des racines profondes, donc, elles ne sont pas en concurrence avec d'autres cultures pour l'eau.



Une longue durée de conservation

Lorsqu'elles sont stockées dans des récipients étanches, les légumineuses peuvent durer des mois, voire des années.



Une bonne nouvelle pour les agriculteurs pauvres

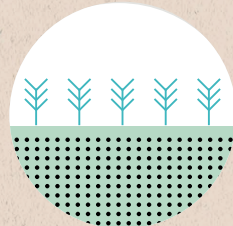
Cultiver les légumineuses signifie avoir une variété d'avantage pour les agriculteurs pauvres, en temps de catastrophes naturelles ou de mauvaises récoltes.



Plus de rendement avec moins d'engrais

Les légumineuses peuvent fixer leur propre azote dans le sol, cela signifie qu'elles nourrissent les sols au lieu de les épuiser.

www.fao.org/pulses-2016



Enrichir les sols

Les légumineuses peuvent accumuler rapidement l'azote dans le sol. Elles libèrent également de l'hydrogène gazeux dans le sol, autre impact positif sur la biologie des sols.



Réduire l'empreinte en eau

Les légumineuses ont besoin de 20 fois moins d'eau nécessaire pour la production de viande.



Cultures 'propres': elles n'émettent pas de gaz à effets de serres

Contrairement aux produits animaux, il a été démontré que les légumineuses n'émettent pratiquement aucun gaz à effet de serre (les lentilles émettent 0,9 pour cent).

Le livre est en vente auprès du Brand Center de la FAO, ou bien en contactant: publications-sales@fao.org