Parc naturel régional de Brière

unesco
Réserve de biosphère Entre Loire et Vilaine, des marais aux marées

Projet Alimentaire Territorial
Presqu'île • Brière • Estuaires

LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES, QUEL RÉGAL !



parc-naturel-briere.com

Projet alimentaire territorial
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Parc naturel régional de Brière

saint-nazaire agglo

CapAtlantique
LA BAULE-GUÉRANDE AGGLO

Pays de Pont-Château Saint-Gildas-des-Bois

5 bonnes raisons de manger plus de légumineuses !

1 Elles aident à bien grandir
Associées aux céréales, les légumineuses sont d'excellentes sources de protéines, comparables à la viande ou au poisson. Elles contribuent au développement musculaire et apportent l'énergie nécessaire pour apprendre, bouger et bien grandir.

2 Elles sont bonnes pour la planète
Pois, lentilles, haricots… avec moins d'eau, elles enrichissent naturellement les sols et émettent beaucoup moins de gaz à effet de serre. Un vrai atout pour l'environnement et le climat.

3 Elles sont économiques
Les légumineuses permettent de préparer des repas à la fois savoureux et abordables. En remplaçant une partie de la viande ou du poisson, elles permettent de garder une alimentation équilibrée, et de manger moins de viande pour manger de la viande de meilleure qualité, locale, respectueuse des animaux et de l'environnement.

4 Elles se cuisinent de mille façons
En salade, en tartinade, dans un curry ou une soupe… Les légumineuses offrent une grande variété de recettes, pour ne jamais se lasser. Oubliées au fil des années, il y a mille et une façons de les redécouvrir.

5 Elles favorisent une bonne digestion
Riches en fibres, elles participent au bon fonctionnement du système digestif. Résultat : on se sent en forme et plus léger plus longtemps !

Le savais-tu ?

Depuis la loi EGALIM, un menu sans viande ou poisson par semaine est obligatoire à la cantine. Alors pour que tout le monde puisse manger plus de légumineuses localement, les équipes de cuisine des cantines recherchent des recettes qui plaisent, et les producteurs relancent la culture de lentilles, pois et haricots en tous genres !



Envie d'en savoir plus sur ces fabuleuses légumineuses et leurs amies les céréales ?

Parcours ce guide concocté avec les chefs des cantines de la Brière et de ses alentours !

Au menu !

4 **À la découverte des céréales et des légumineuses**

10 **Où les retrouver localement ?**

Les recettes

12 · Le KROK Briéron de La Turballe

14 · Le trio Blérizleg du Pouliguen

16 · La tartine quatre saisons de Mesquer-Quimiac

18 · Le Croq'chiche carotte brezain de Pornichet

20 · Les boulettilles de Saint-André-des-Eaux

22 · Le carré Maya de Trignac

24 · Les Veg' lasagnes de Guérande

26 · Les pâtes sauce coraillée d'Herbignac

28 · Le J'ai la Dahl... de lentilles de La Baule-Escoublac

30 · La douceur d'Inde de Saint-Lyphard

32 · Le chili du soleil de Saint-Malo-de-Guersac

34 · Le hachis enchanté de Saint-Molf

36 · Le savoureux couscous de l'UPAM

38 · Le gâteau Chocol'été de Férel

40 · La tarte chocochiche de Montoir-de-Bretagne

42 · Le carrément fondant des producteurs

44 **Mémo pour préparer les céréales et légumineuses**

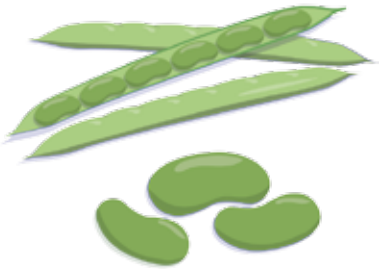
46 **À toi de jouer ! Ces recettes sont également cuisinées dans les cantines locales !**

À la découverte des légumineuses et des céréales

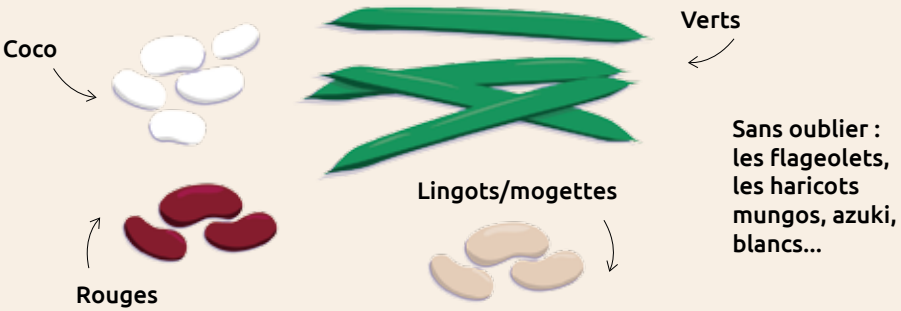
LA GRANDE FAMILLE DES LÉGUMINEUSES : UN UNIVERS VARIÉ ET COLORÉ

Comment les reconnaître ?

Elles poussent dans une gousse, une enveloppe qui s'ouvre en deux pour en libérer les graines.

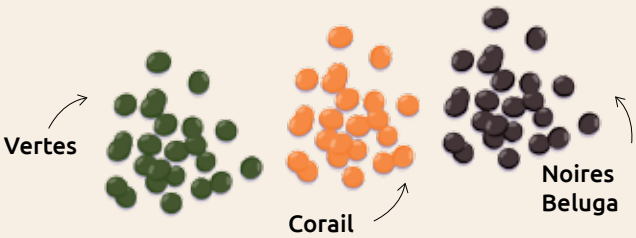


Les haricots



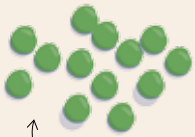
Sans oublier : les flageolets, les haricots mungos, azuki, blancs...

Les lentilles



Mais aussi : les lentillons, les lentilles blondes, brunes...

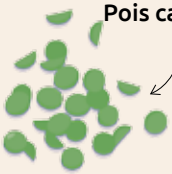
Les pois



Petit pois



Pois chiches



Pois cassés

Sans oublier : les pois carrés, les pois mange-tout!

Et bien d'autres !



Fèves fraîches ou sèches



Soja



Arachide

Et plein d'autres principalement données aux animaux comme le trèfle ou la luzerne !



Leurs atouts ?

Elles sont riches en fibres, protéines, vitamines et minéraux, avec un index glycémique bas.*
*(*énergie longue durée !)*



À toi de jouer !

Je suis petite,
ronde et orange,
Parfaite en soupe, en dhal
ou en salade,
Je donne de l'énergie et
aide à grandir !

Qui suis-je ?

Réponse : La lentille corail

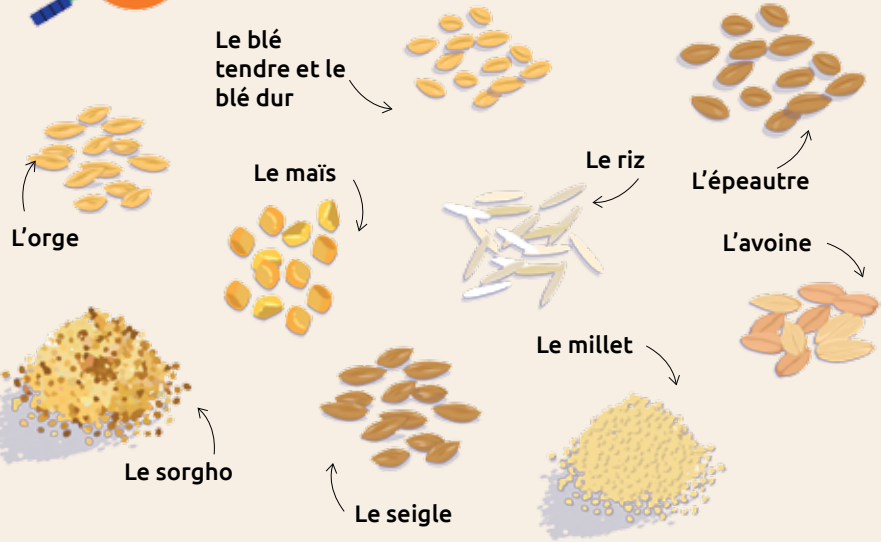
Bon à savoir

On peut aussi les distinguer selon qu'elles sont plus ou moins sèches :

- Les « fraîches » : les haricots verts, les petits pois, les fèves.
- Les « demi-sèches » : les haricots demi-secs en fin d'été.
- Les « sèches » : les lentilles de toutes les couleurs, les haricots rouges, etc.

LES CÉRÉALES, ON EN MANGE BEAUCOUP, MAIS SOUVENT LES MÊMES. ET POURTANT, ON PEUT LARGEMENT VARIER LES PLAISIRS !

Parmi les céréales, il y a par exemple…





Leurs atouts ?

Les céréales sont riches en glucides, mais aussi en fibres, protéines, vitamines et minéraux, surtout si elles sont complètes !

Bon à savoir

Des céréales plus blanches que blanches, est-ce bon signe ?

Pas vraiment ! Quand le riz ou le pain est très blanc, c'est qu'on a enlevé une partie importante du grain : le son et parfois le germe qui contiennent fibres, vitamines et minéraux.

Alors, vives les céréales un peu moins blanches mais beaucoup plus nutritives !

\+ *Et pour éviter les traces de produits chimiques qui se retrouvent surtout dans l'enveloppe des céréales (le son), le bon plan c'est de choisir le label « Agriculture biologique ».*



Et même des pseudo-céréales



Le sarrasin

Le quinoa





À toi de jouer !

Pourquoi les appelle-t-on pseudo-céréales ?
Entoure la bonne réponse

A- C'est leur petit nom sur les réseaux sociaux.

B- Elles viennent d'une famille de plantes différente, mais ressemblent beaucoup aux céréales.

Réponse: B

Et les oléagineux ?

Les oléagineux sont des graines ou fruits dont on peut extraire de l'huile. On peut les croquer nature, les ajouter dans des plats ou les transformer en purées et huiles.

Quelques exemples : Les noix (noix, noisettes, amandes, noix de cajou, noix du Brésil…), les graines (tournesol, courge, sésame, lin, colza…) et bien d'autres (olives, avocats, noix de coco, graines de chia...).



Leurs atouts ?

Les oléagineux sont sources de bons gras (qui protègent le cœur), de protéines et de fibres, mais aussi de vitamines et minéraux (magnésium, calcium, fer…). Ils apportent aussi des acides aminés*, mais en moins grandes quantités que les céréales et légumineuses ! Ils sont donc un super atout dans une alimentation diversifiée.

*Voir page suivante

DANS L'ASSIETTE, LEUR UNION FAIT LA FORCE !

Le savais-tu?

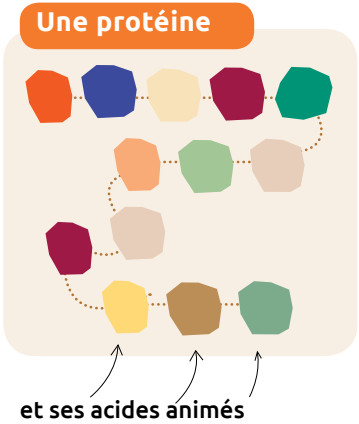


Les céréales et légumineuses : un beau duo pour des protéines complètes

Les protéines sont composées d'acides aminées. Il existe 20 acides aminés différents, dont 8 dits « essentiels » parce que notre corps ne les fabrique pas tout seul. Les produits comme la viande, les œufs, le fromage, les contiennent tous.

Les légumineuses et les céréales n'ont pas tous les acides aminés essentiels, mais ensemble elles permettent d'obtenir des protéines complètes et facilement assimilées par le corps.

Et les protéines sont bien utiles ! Elles servent au développement des muscles, à fabriquer tes ongles, ta peau, tes cheveux, à guérir quand tu te blesses, à te donner de la force quand tu joues et même à transporter l'oxygène dans ton corps !



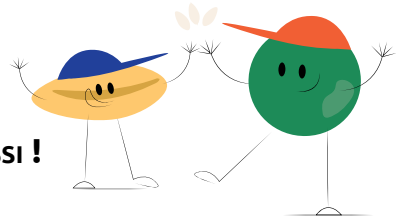
Et ça c'est universel

Partout dans le monde, depuis très longtemps, des plats associent des légumineuses et des céréales.



À toi de jouer !





DANS LES CHAMPS, AUSSI !

La culture des légumineuses offre plein d'avantages

Les légumineuses aident la culture des céréales ! Elles captent l'azote présent dans l'air et le déposent dans le sol. L'azote est indispensable aux plantes. Il les aide à fabriquer leurs feuilles, à se développer et à produire des fruits ou des graines. Grâce aux légumineuses, il y a donc moins besoin d'engrais chimiques, le sol est de meilleure qualité et retient mieux l'eau !

Cultiver des légumineuses avec d'autres cultures, c'est malin !

Voici un exemple avec l'association des « 3 soeurs » aussi appelée **la Milpa.**

La milpa est une technique ancestrale d'agriculture utilisée en Amérique centrale.
- **Le maïs** pousse en hauteur et sert de support.
- **Le haricot** grimpe sur le maïs et fixe l'azote de l'air dans le sol.
- **La courge** couvre le sol, retient l'humidité et empêche les mauvaises herbes.



Un trio gagnant qui nourrit la terre, protège la biodiversité et prépare le terrain pour les prochaines cultures !

Relie chaque association de céréales et légumineuses à son continent d'origine

Riz et lentilles	●	● Moyen-Orient
Haricots rouges et maïs	●	● Afrique
Pois chiches et blé	●	● Asie
Fèves et blé	●	● Amérique du Sud
Millet, sorgho et Niébé*	●	● Europe

(haricot à oeil noir)*

Si tu as des doutes, n'hésite pas à t'aider de la carte et à parcourir les recettes de ce livre, qui te donneront quelques idées de réponses !

Où les retrouver localement ?

IL Y A PLEIN DE PRODUCTEURS QUI CULTIVENT DES CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES





Retrouve sur la carte les producteurs de lentilles et céréales qui vendent localement



Les producteurs de légumes secs proposent : Lentilles vertes, lentilles noires Beluga, pois cassés, lentilles corail.

+ Et en plus dans le Département de Loire-Atlantique : haricots blancs et rouges secs, lupin, flageolets verts, graines de soja, pois chiche, fèves.

Les producteurs de céréales proposent : Blé, sarrasin, maïs (dont pop-corn), seigle, épeautre (petit et grand), orge et quinoa.

+ Et en plus dans le Département de Loire-Atlantique : millet, avoine, etc.

Bon plan : Ces producteurs proposent parfois aussi des huiles et graines d'oléagineux !
Et pour les légumineuses fraîches, comme les haricots verts, les fèves, les haricots borlotti... retrouve les chez les nombreux maraîchers du coin.

Le savais-tu ?

Dans le cadre du Projet Alimentaire Territorial Presqu'île – Brière – Estuaires, toutes ces communes travaillent ensemble pour une alimentation bonne pour l'environnement et les mangeurs !
Dans ce livret, 15 équipes de cuisine et 1 équipe de producteurs de lentilles vous proposent leurs meilleures recettes !



Plus d'infos

› https://www.parc-naturel-briere.com/decouverte/consommer-parc/

› « Où trouver des produits locaux? », guide disponible sur le site internet du Parc





Le KROK Briéron

Ingrédients

Portions :
4 personnes

- *50 g de quinoa*
- *70 g de fromage Le Briéron (type tomme)*
- *60 g de chapelure*
- *1 œuf*
- *1 oignon*
- *1 gousse d'ail*
- *½ sachet de levure chimique*
- *Basilic*
- *Persil*
- *Sel, poivre*
- *Huile de tournesol*



1. Rincer le quinoa et le cuire environ 12 minutes dans l'eau bouillante. Égoutter.

2. Éplucher et laver les oignons, l'ail et les herbes aromatiques.

3. Émincer finement l'oignon, hacher l'ail et ciseler les herbes.

4. Couper le briéron en petits cubes.

5. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients.

6. Former des boules entre 50 à 70 g avec vos mains.

7. Faire chauffer de l'huile de friture à 180°. Plonger les croquettes dans l'huile 1 à 2 minutes. Éponger sur un papier absorbant et réserver au chaud.

ou

Faire chauffer le four à 180°. Placer les croquettes dans un grand plat ou sur une plaque à biscuits et recouvrir d'un filet d'huile d'olive. Cuire au four 12 minutes. Retourner délicatement les croquettes et cuire encore 2 minutes.

Bon à savoir

Le Briéron est produit sur Saint-Lyphard, et le quinoa sur Missillac... Miam ! Le local vous régale !



Astuce

Pour anticiper, il est possible de cuire le quinoa la veille, et même de préparer tout l'appareil la veille.





Le trio Blérizleg

Ingrédients

Portions :
4 personnes

- *30 g de riz*
- *30 g de blé*
- *100 g de macédoine :*
- *1 navet*
- *1 pomme de terre*
- *1 carotte*
- *20 g de petits pois*
- *20 g de haricots verts*



**** Qui livre également le restaurant scolaire de Batz-sur-Mer.***

1. Cuire le riz et le blé séparément.

2. Laver et éplucher, puis couper les carottes et les navets en petits cubes.

3. Équeuter et couper les haricots verts en deux ou trois.

4. Écosser les petits pois, puis les plonger dans une casserole d'eau chaude avec les autres légumes coupés. Laisser cuire 15 minutes.

5. Égoutter et plonger dans une eau froide avec des glaçons pour conserver la couleur des petits pois et haricots verts.

6. Lorsque tous les ingrédients ont refroidi, mélanger le riz, le blé et les légumes.

7. Ajouter une mayonnaise maison et savourer !

Bon à savoir

Réaliser une « mayonnaise » avec des haricots blancs, c'est possible !

Mixer 100 g de haricots blancs cuits avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive (ou de colza), 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin, 1/2 échalote, 1 cuillère à soupe de moutarde, 1 bonne pincée de sel, et un peu de poivre. Rectifier l'assaisonnement, ajouter des herbes ou du jus de citron selon les goûts !



Astuce

La base d'une salade équilibrée !

Au Pouliguen, le trio Blérizleg connaît un grand succès. Mais le duo blé et riz peut varier à l'infini : pâtes en tous genres, sarrasin, millet, etc. feront aussi l'affaire pour remplacer le blé et le riz !





La tartine quatre saisons

Ingrédients

Portions :
6 tranches

- *40 g de lentilles sèches*
- *40 g de pois chiches secs*
- *1 brioche artisanale*
- *1 aubergine*
- *1 courgette*
- *2 tomates*
- *1 bouillon de légumes de 1 litre*
- *1 poivron jaune*
- *1 mozzarella (environ 100 g)*
- *60 g de comté*
- *Sel, poivre*



1. La veille, placer la brioche au frigo et mettre les pois chiches à tremper.

2. Le jour de la recette, cuire les lentilles et pois chiches dans un bouillon de légumes pendant 45 minutes.

3. Couper les légumes en petits cubes (3 à 5 millimètres).

4. Dans un fait-tout, faire revenir les légumes dans un filet d'huile d'olive. Égoutter et conserver le jus. Laisser refroidir.

5. Assaisonner avec du sel et du poivre.

6. Couper la brioche en tranches de 1,5 cm, les faire griller légèrement au four à 250°C.

7. Mixer les lentilles et pois chiches avec le jus de cuisson.

8. Tartiner cette mousse sur les tranches de brioche, ajouter les légumes, la mozzarella et le comté râpé.

9. Passer au four pour faire fondre le fromage.

10. Mixer le reste de mousse de lentilles et pois chiches et le jus des légumes pour réaliser une sauce d'accompagnement. Ajouter un peu d'eau si le mélange n'est pas assez liquide.



Astuce

Vous pouvez remplacer les lentilles vertes par des lentilles corail et changer les légumes à l'infini selon les saisons. Et vous pouvez couper les tranches de brioche (ou de pain) dans la longueur : ce sera plus simple à garnir !





Le Croq'chiche carotte brezain

Ingrédients

Portions :
8 croquettes environ

- *120 g de pois chiches cuits*
- *20 g de chapelure*
- *50 g de farine*
- *120 g de carottes*
- *1 gousse d'ail*
- *80 g de fromage Brezain (pour un goût fumé)*
- *1 œuf*
- *Persil, cumin*



1. Commencer par laver, éplucher et râper les carottes. Rien de compliqué, mais ça sent déjà bon le frais !

2. Dans un mixeur, ajouter les pois chiches bien égouttés, les carottes râpées, un peu de persil, la farine, l'œuf, l'ail, du sel, du poivre et une pincée de cumin pour relever le tout.

3. Mixer jusqu'à obtenir une pâte bien homogène, ni trop lisse ni trop sèche. Avec une poche et une douille (ou avec deux cuillères à soupe), former des petites croquettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

4. Déposer un petit bâtonnet de fromage sur chaque croquette. Ce fromage fumé va fondre doucement au four… un délice !

5. Saupoudrer chaque croquette d'un peu de chapelure pour un joli croquant doré à la cuisson.

6. Hop, au four ! Faire cuire à 190°C pendant environ 10 minutes (ajuster un peu selon la taille de tes croquettes). Elles doivent être bien dorées et le fromage légèrement coulant.

Bon à savoir

Le Brezain est un fromage de Haute-savoie avec un bon goût fumé. Mais vous pouvez le remplacer par tout autre fromage fumé et/ou qui fonde bien.



Astuce

Tu peux manger tes croq'chiches avec les doigts et les tremper dans le ketchup de betteraves.

La régalade !





Les boulettilles

Ingrédients

Portions :
4 personnes

- *2 échalotes*
- *1 gousse d'ail*
- *150 g de lentilles vertes*
- *50 g de farine*
- *50 g de fromage râpé*
- *1 œuf*
- *10 g de gingembre moulu*
- *1 cuillère à café de curry*
- *1 cuillère à café de curcuma*
- *Piment de Cayenne (selon goût)*
- *Sel, poivre*
- *Huile d'olive*



1. Cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau. Ne pas saler avant la fin pour éviter qu'elles durcissent. Laisser refroidir.

2. Peler et émincer les échalotes, peler et hacher l'ail.

3. Faire suer les échalotes dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajouter l'ail, le gingembre, puis les épices et le piment. Cuire 5 minutes.

4. Égoutter les lentilles. Réserver 1 cuillère à soupe.

5. Mixer tous les ingrédients sauf cette cuillerée. Ajouter ensuite les lentilles entières mises de côté, assaisonner avec le sel et le poivre et mélanger.

6. Réfrigérer 30 minutes.

7. Préchauffer la friteuse à 180°C. Former des boulettes et les déposer sur une plaque avec papier cuisson. Les plonger dans l'huile chaude et laisser cuire plus ou moins longtemps selon la taille des boulettes.

8. Déguster avec une salade ou des légumes cuits, ou bien à l'apéritif avec une petite sauce au fromage blanc et épices.



Astuce

Pas de friteuse ? Réalisez ces boulettes au four : disposez-les dans un plat, arrosez d'un filet d'huile, les cuire au four à 180°C, pendant 15 minutes selon la taille des boulettes. Elles doivent dorer.

**** Et de la société de restauration collective Convivio, qui livre aussi les restaurants scolaires de Missillac et Besné.***





Le carré Maya

Ingrédients

Portions :
4 personnes

- *Une pâte feuilletée (environ 120 g)*
- *80 g de haricots rouges secs*
- *2 oignons rouges*
- *1 petite boîte de maïs (140 g)*
- *2 à 3 tomates*
- *10 g d'huile d'olive*
- *Épices mexicaines : paprika, piment de cayenne, coriandre, ail séché, origan, cumin.*
- *Tabasco (facultatif)*
- *Sel, poivre*
- *1 œuf (pour la dorure)*



1. La veille, mettre à tremper les haricots rouges. Cuire les haricots rouges 1h à 1h30, puis les mixer.

2. Éplucher et couper finement les oignons rouges, et les faire revenir dans l'huile d'olive. Couper les tomates en dés. Égoutter le maïs.

3. Mélanger dans un saladier les haricots rouges mixés avec les oignons, la tomate en dés, le maïs, les épices, le sel et le poivre.

4. Avec la pâte feuilletée, faire quatre carrés, mettre la farce au centre, refermer en forme de carré en rabattant chaque pointe vers l'intérieur.

5. Dorer à l'œuf battu et cuire au four préchauffé à 180°C durant environ 25 minutes.

6. Nettoyer la batavia et faire la vinaigrette (moutarde, vinaigre, huile et sel poivre). Tout est prêt pour le dressage.

Bon à savoir

La pâte feuilletée est souvent longue à faire maison, même si c'est rigolo. Les pâtes feuilletées sont souvent vendues rondes, mais il existe des tutos sur internet pour les transformer en un carré idéal pour faire vos carrés mayas ! Et vous pouvez également les faire avec une pâte brisée, façon empanadas.



Astuce

Pour le dressage, posez le « Carré Maya » sur l'assiette avec un peu de salade, et une sauce vinaigrette parsemé de graines de sésame.





Les Veg'lasagnes

Ingrédients

Portions :
4 personnes

- *1 paquet de feuilles de lasagnes*
- *60 g de pois chiches cuits*
- *1 gousse d'ail*
- *1 oignon*
- *400 g de tomates (ou tomates pelées)*
- *1 carotte*
- *50 g de farine*
- *50 g de beurre*
- *500 ml de lait*
- *5 g de fromage râpé*
- *Persil, muscade, sel, poivre*



1. Hacher grossièrement les pois chiches cuits.

2. Dans une poêle, faire suer dans l'huile l'ail, l'oignon et la carotte.

3. Ajouter la tomate pelée, verser un peu d'eau et laisser cuire 10 minutes.

4. Ajouter les pois chiches et mélanger.

5. Faire une béchamel :
Dans une casserole, faire fondre le beurre. À feu doux, ajouter la farine et bien mélanger. Hors du feu, verser doucement le lait en remuant sans s'arrêter. Lorsque la sauce s'est épaissie et à la bonne consistance (si besoin, remettre à chauffer à feu doux tout en remuant), ajouter un peu de sel, de poivre et de muscade.

6. Dans un plat, mettre un filet de lait et d'huile d'olive, puis monter les lasagnes en alternant une couche de feuilles de lasagnes, de sauce pois chiches et tomates, de béchamel, au moins deux fois, puis terminer en ajoutant le fromage râpé.

7. Cuire au four 45 minutes à 140°. Décorer avec le persil.



Astuce

Pour varier des lasagnes classiques, on vous propose une version végétarienne originale aux pois chiches. Les lasagnes sont idéales : elles se déclinent à toutes les sauces, sont faciles à préparer, équilibrées et constituent un repas complet.





Les pâtes sauce coraillée

Ingrédients

Portions :
4 personnes

- *300 g de pâtes semi-complètes*
- *50 g de lentilles corail*
- *1 oignon*
- *1 carotte*
- *½ courgette*
- *1 gousse d'ail*
- *300 g de coulis de tomates*
- *300 ml d'eau (bonus : avec 1/2 cube de bouillon)*
- *Thym, laurier et basilic*
- *Sel et poivre*
- *Huile d'olive*



1. Laver les légumes, éplucher l'ail et l'oignon, et tailler les légumes en brunoise (petits dés de 3 millimètres de côté).

2. Faire revenir les légumes dans l'huile d'olive, puis ajouter les lentilles, l'eau tiède (mélangée au bouillon de légumes si besoin) et les aromates.

3. Cuire à feu doux.

4. Lorsque les lentilles sont presque cuites (20 minutes environ), ajouter le coulis de tomates, et laisser mijoter 5 minutes.

5. Saler et poivrer et ajuster la texture de la sauce à votre convenance (en la laissant avec des morceaux ou en la mixant).

6. À côté, cuire les pâtes. Puis servir les pâtes avec leur sauce presque bolognaise !



Astuce

Pour les gourmands, n'hésitez pas à ajouter du fromage râpé (emmental ou parmesan).

Et surtout régalez-vous !

**** Qui livre également le restaurant scolaire d'Assérac.***





J'ai la Dahl... de lentilles

Ingrédients

Portions :
4 personnes

- *50 cl de lait de coco*
- *150 g de lentilles corail*
- *150 g de lentilles beluga*
- *1 oignon*
- *150 g d'épinards*
- *125 g de sauce tomate*
- *Persil plat*
- *Gingembre moulu*
- *1 cuillère à cafés d'épices colombo : Curcuma, coriandre, fenugrec, clou de girofle, cumin, poivre, grains de moutarde et ail*
- *280 g de riz*



**** Avec la Société Publique Locale Restauration Presqu'île.***

1. Faire revenir les oignons avec les épices dans un filet d'huile d'olive.

2. Ajouter les épinards puis mouiller avec le lait de coco, la sauce tomate et deux fois le volume de lentilles en eau.

3. Ajouter les lentilles béluga et laisser cuire 15 minutes. Puis insérer les lentilles corail et finir la cuisson jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

4. Vérifier l'assaisonnement puis parsemer avec les herbes.

5. En parallèle, cuire le riz. Puis servir le riz avec ce « dahl ».

Bon à savoir

Le Dahl est un plat traditionnel de l'Inde et d'autres pays asiatiques, le plus souvent à base de lentilles cuites doucement avec des épices !



Astuce

Vous pouvez adapter les épices en fonction de vos envies (curry, quatre épices...) et remplacer le gingembre par des échalotes ou des oignons.

Et selon ce que vous trouvez dans le placard… vous pouvez choisir d'autres lentilles ou essayer avec des haricots rouges ou des pois chiches !





La douceur d'Inde

Ingrédients

Portions :
4 personnes

- *200 g de lentilles corail*
- *200 g de coquillettes*
- *½ brocoli*
- *½ chou-fleur*
- *1 carotte*
- *½ oignon rouge*
- *1 gousse d'ail*
- *25 cl de lait de coco*
- *300 g de tomates ou tomates pelées*
- *Coriandre*
- *Curry doux*
- *Sel fin*



1. Hacher l'ail et l'oignon pelés, les faire suer dans l'huile d'olive sans qu'ils dorent.

2. Couper le chou-fleur et le brocoli selon leurs branches, couper les carottes en rondelles de 1 cm. Cuire légèrement (5 minutes environ) dans l'eau salée bouillante pour qu'ils restent croquants, et les égoutter.

3. Ajouter les tomates coupées en morceaux à l'ail et l'oignon, et réduire (laisser cuire quelques minutes jusqu'à ce que l'eau de la tomate s'évapore un peu).

4. Ajouter les lentilles, cuire 5 minutes, puis le curry, le lait de coco et ajuster l'assaisonnement.

5. Ajouter les légumes croquants et laisser cuire pour que les légumes s'imprègnent de la sauce.

6. Parsemer de coriandre fraîche.

7. En parallèle, cuire les pâtes 4 minutes dans l'eau bouillante salée, puis égoutter.

Bon à savoir

Tu pourras trouver des coquillettes bio et locales. Il y en a à Missillac par exemple !

Astuce



Mélangez les pâtes avec la sauce ou servir séparément.

**** et de API Restauration, société de restauration collective.***





Le chili du soleil

Ingrédients

Portions :
4 personnes

- *60 g de lentilles corail*
- *100 g de haricots rouges secs*
- *250 g de riz*
- *1 gousse d'ail*
- *1 petit oignon*
- *1 carotte*
- *1 courgette*
- *300 g de sauce tomate*
- *1 pincée de paprika*
- *1 pincée d'origan*
- *1 pincée de cumin*
- *Huile d'olive*
- *Sel, poivre*



**** Et avec Armonys, société de restauration collective.***

1. La veille, mettre les haricots rouges à tremper. Le jour de la recette, cuire dans l'eau bouillante 1 heure.

2. Couper l'oignon en petits cubes de 5 millimètres de côté, faire de même avec la carotte et la courgette. Écraser l'ail.

3. Faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon, l'ail et le cumin. Puis ajouter la carotte et la courgette et laisser mijoter 5 minutes.

4. Ajouter les lentilles corail avec 3 fois leur volume d'eau. Laisser mijoter à feu doux 50 minutes.

5. Ajouter les haricots rouges, la sauce tomate, le paprika, l'origan, le sel et le poivre. Laisser mijoter 10 minutes.

6. Cuire le riz avec 1,5 fois son volume d'eau.

7. Servir le riz avec le chili.



Astuce

Faire autrement, c'est possible !

Tu peux remplacer les lentilles corail par des lentilles vertes. Elles donneront autant de consistance à ta délicieuse sauce.



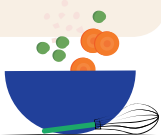


Le hachis enchanté

Ingrédients

Portions :
4 personnes

- *500 g de pommes de terre*
- *200 g de lentilles vertes*
- *1/4 d'aubergine*
- *1/4 de courgette*
- *1/4 de poivron rouge*
- *1 grosse tomate ou 15 cl de coulis de tomates*
- *1/2 d'oignon*
- *1 petite gousse d'ail*
- *1 filet d'huile d'olive*
- *15 cl de lait*
- *Une demi cuillère à café de noix de muscade*
- *100 g de parmesan*
- *50 g de chapelure*
- *Sel, poivre, herbes de Provence (ou thym, laurier, romarin)*



1. Pour la ratatouille, éplucher et hacher finement l'ail. Laver les légumes et les couper en cubes de 1 à 2 cm sans les mélanger (le temps de cuisson varie en fonction des légumes), et couper les oignons en lamelles.

2. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole ou un fait-tout. Ajouter l'oignon et l'ail, et laisser cuire 2 minutes à feu moyen. Incorporer ensuite l'aubergine et le poivron, et laisser cuire 5 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter la courgette et la tomate, puis laisser 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres. Ajouter sel, poivre et herbes.

3. Pour la purée, éplucher les pommes de terre et les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant environ 15 minutes (vérifier la cuisson avec un couteau). Écraser les pommes de terre avec un peu de lait tiède (la purée ne doit pas être trop liquide, ni trop épaisse).

4. Rincer les lentilles et les cuire dans de l'eau bouillante salée 25 minutes. Égoutter, puis mélanger avec la ratatouille. Rectifier l'assaisonnement.

5. Préchauffer le four à 210°C. Dans un plat, déposer le mélange lentilles et ratatouille au fond, puis l'écrasé de pommes de terre. Saupoudrer de parmesan et de chapelure.
Enfourner 10 minutes à 180°C.



Astuce

Varier les plaisirs en remplaçant une partie de la purée par de la patate douce, du topinambour ou des carottes !
La chapelure est une technique parfaite pour donner une seconde chance aux restes de pain trop durs.





Le savoureux couscous

Ingrédients

Portions :
4 personnes

- *160 g de boulgour*
- *1 gousse d'ail*
- *400 g de sauce tomate*
- *1/2 carotte*
- *1/2 poivron*
- *¼ d' aubergine*
- *1/2 courgette*
- *1 petit oignon*
- *1 échalote*
- *20 g de pois chiches cuits*
- *50 g de fèves fraîches*
- *Herbes de Provence*
- *Huile d'olive*
- *Persil*
- *Sel, poivre*



**** Qui livre les restaurants scolaires de Saint-Nazaire, La Chapelle-des-Marais, Donges et Saint-Joachim.***

1. Écosser les fèves fraîches. Les plonger quelques instants dans l'eau bouillante et les rincer à l'eau froide pour enlever facilement la peau blanche qui les recouvre. Cuire les fèves 10 minutes à la vapeur, et les garder de côté.

2. Éplucher et émincer l'oignon et l'échalote, et hacher l'ail.

3. Couper la carotte, le poivron, l'aubergine et la courgette en morceaux (des dés de 2 cm par exemple).

4. Faire chauffer l'huile et faire revenir les oignons, l'ail et l'échalote, jusqu'à ce qu'ils se colorent un peu.

5. Ajouter les légumes coupés et cuire 10 minutes à feu moyen. Parsemer les herbes, le sel et le poivre.

6. Ajouter la sauce tomate, les pois chiches cuits et les fèves. Laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes.

7. Cuire le boulgour dans un grand volume d'eau bouillante non salée pendant 10 minutes et égoutter.

8. Servir le boulgour avec la sauce de couscous. Parsemer de persil frais haché.



Astuce

Pour utiliser les légumes entiers, vous pouvez doubler les quantités et bénéficier de ce délicieux couscous pour deux repas !

Et vous pouvez bien sûr utiliser des pois chiches crus, mais aussi des fèves déjà cuites, ou pelées.





Le gâteau Chocol'été

Ingrédients

Portions :
10 personnes

- *200 g de courgettes*
- *100 g de poudre d'amandes*
- *50 g de flocons d'avoine*
- *150 g de pépites de chocolat*
- *80 g de tahini (pâte de sésame)*
- *60 g de fécule de maïs*
- *20 g de cacao en poudre*
- *50 g de sirop d'érable*
- *8 g de jus de citron*
- *12 g d'huile d'olive*
- *11 g de levure chimique*



**** Et de la société de restauration collective AGORA 2R.***

1. Préchauffer le four à 180 °C.

2. Mixer les flocons d'avoine pour obtenir une farine.

3. Dans un saladier, mélanger la farine d'avoine avec la poudre d'amandes, la maïzena, le cacao et la levure.

4. Rincer et râper les courgettes.

5. Dans un bol, mélanger les courgettes râpées avec l'huile d'olive, le jus de citron, le tahini et le sirop d'érable.

6. Verser ce mélange dans le saladier et bien mélanger pour obtenir une pâte homogène.

7. Mettre de côté une poignée de pépites de chocolat, et ajouter le reste dans la pâte.

8. Huiler un moule à cake, puis verser la pâte dedans.

9. Décorer le dessus avec les pépites de chocolat réservées et quelques flocons d'avoine.

10. Enfourner pour environ 30 minutes. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau : la lame doit ressortir un peu humide.

11. Laisser refroidir avant de démouler et déguster.

Bon à savoir

Ce gâteau se garde deux jours au frais... Mais vous l'aurez sans doute mangé avant !

Astuce



Vous pouvez remplacer le sirop d'érable par du miel, la poudre d'amandes par de la poudre de noisettes, ou encore la pâte de sésame par de la purée de noisettes, amandes ou autre oléagineux !





La tarte Chocochiche

Ingrédients

Portions :
6 à 8 personnes

Pour la pâte :

- *260 g de flocons d'avoine*
- *200 g de compote bio*
- *2 cuillères à soupe de miel bio*

Pour l'appareil :

- *115 g de pois chiches secs bio*
- *60 g de miel*
- *2 cuillères à soupe d'huile neutre (huile de pépin de raisin ou de noisettes par ex.)*
- *3 cuillères à soupe de cacao en poudre*
- *100 g de sucre*
- *1 pincée de sel fin*



Pour la pâte :

1. Mélanger les flocons d'avoine, la compote et le miel.

2. Tapisser le plat à tarte avec la pâte comme une autre pâte à tarte, et cuire 20 à 25 minutes à 180°C.

Pour l'appareil (le mélange sur la pâte) :

1. Faire tremper les pois chiches la veille (à l'eau froide).

2. Le jour même, rincer et égoutter les pois chiches, puis les mixer avec 710 g d'eau jusqu'à obtention d'un lait mousseux.

3. Dans une casserole, passer ce lait au chinois en pressant la pulpe restante.

4. Ajouter le cacao, le miel, l'huile neutre et la pincée de sel.

5. Faire chauffer à feu moyen en remuant constamment jusqu'à obtention d'une texture épaisse.

6. Verser sur la pâte et placer au frais minimum 4 heures.

Astuce



Vous pouvez enlever les 100 g de sucre de l'appareil ou juste réduire la quantité !





Le carrément fondant

Ingrédients

Portions :
8 parts

- *250 g de lentilles cuites nature*
- *50 g de sucre roux*
- *4 œufs*
- *100 g de beurre (ou huile neutre)*
- *50 g de noix de coco en poudre*
- *1 sachet de levure à gâteau (10 g)*



1. Mélanger la levure à la noix de coco.

2. Faire fondre le beurre.

3. Préparer un moule rond chemisé de papier cuisson.

4. Préchauffer le four à 160-170° (th5-6).

5. Mixer ensemble les lentilles, les œufs, le beurre fondu, le sucre, la noix de coco et la levure.

6. Verser dans le moule chemisé.

7. Cuire 15 à 20 minutes (piquez votre gâteau avec une pointe de couteau, la lame doit ressortir sèche).



Bon à savoir

Cette recette est celle proposée par les fermes locales qui se sont formées avec Gilles Daveau, un cuisinier formateur du mouvement des cuisines nourricières, qui propose des techniques pour cuisiner autrement, bon et sain.

Cette recette est aussi la vôtre maintenant !

**** La ferme de Lipour (Mesquer-Quimiac) et le GAEC des Genêts (Pont-Château) du collectif Célabio.***

Mémo pour préparer céréales et légumineuses

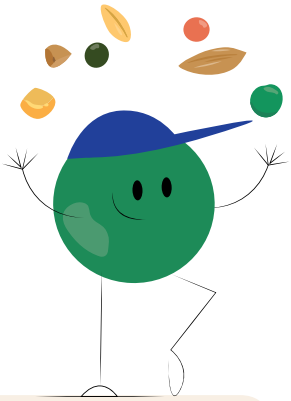




Tableau temps de trempage, de cuisson, et modes opératoires

Les légumineuses	Trempage*	Eau**	Départ cuisson***	Cuisson****
Lentilles vertes & lentilles beluga	30 min (préférable)	2,5 verres	Eau froide	30 à 45 min
Lentilles corail	30 min (préférable)	2,5 verres	Eau froide	15 min
Pois cassés	1h30 puis bien rincer	2 verres	Eau froide	30 à 45 min
Pois chiches	12–24 h puis bien rincer	2,5 verres	Eau froide	60 à 90 min
Haricots (rouges, lingot, coco, noirs, azukis…)	12 h puis bien rincer	3–4 verres	Eau froide	60 à 90 min
Les « demi-secs » : flageolets, mogettes…	12 h	3–4 verres	Eau froide	60 à 90 min
Les « fraîches » : Fèves, haricots verts, petits pois	Aucun	Grand volume	Eau bouillante	10 min

Légende

• **Trempage* :** temps de repos dans l'eau des graines avant cuisson, pour entre autres réduire le temps de cuisson, améliorer l'apport des nutriments, et faciliter la digestion.

• **Eau** :** nombre de verres d'eau à mettre dans la casserole pour 1 verre de graines.

• **Départ cuisson*** :** pour savoir s'il faut mettre les graines dans l'eau froide ou dans l'eau chaude ?

• **Cuisson**** :** temps pour une cuisson à la casserole (on peut aussi réduire ce temps avec une cocotte-minute mais la digestion sera moins facile).

Les céréales	Trempage*	Eau**	Départ cuisson***	Cuisson****	Commentaire
Riz complet	2 à 24h	2,5 verres	Eau bouillante (technique du riz pilaf)	45 min à 1h à couvert	Laisser reposer à couvert après cuisson.
Riz semi-complet	De 0 à 12 h	2,5 verres	Eau bouillante (technique du riz pilaf)	45 min à 1h à couvert	Laisser reposer à couvert après cuisson.
Quinoa	Aucun	2 verres	Eau bouillante	10 à 12 min à couvert	Rincer le quinoa avant cuisson. Après cuisson, garder le quinoa 20 min à couvert.
Sarrasin décortiqué	Aucun	1,5 verres	Eau bouillante	10 min à feu très doux	Laisser reposer à couvert pendant 10 min.
Blé en grains	12 h	2,5 verres	Eau bouillante salée	1h30 à feu doux	Bien rincer les graines avant cuisson.
Boulgour	Aucun	2 verres	Eau bouillante	10 à 12 minutes	Laisser reposer à couvert après-cuisson.
Millet	Aucun	2 verres	Eau froide	15 à 20 min après ébullition, à feu très doux	Egrener quand c'est cuit, puis laisser reposer à couvert.

Astuces

- **Sel :** toujours après cuisson pour les légumineuses (sinon les graines durcissent).
- **Pour bien digérer :** si vous avez des difficultés à digérer les légumes secs, en plus du trempage, il est possible d'ajouter une pincée de bicarbonate alimentaire à l'eau de cuisson.
- **Pour vous régaler plusieurs jours :** vous pouvez cuire une plus grosse quantité de légumineuses et les réutiliser sur 2 à 3 jours dans des recettes variées, ou en congeler (par exemple dans des bacs à glaçons) une partie pour les réutiliser en soupes, tartinades et autres plats plus tard !



À noter :
Ce sont des techniques de cuisson, mais il en existe plusieurs pour chaque graine.

À toi de jouer !

Ces recettes sont également cuisinées dans les cantines locales !



La preuve en images

Sauras-tu les reconnaître?

Retrouve pour chaque photo la recette correspondante dans ce livre et indique la page.



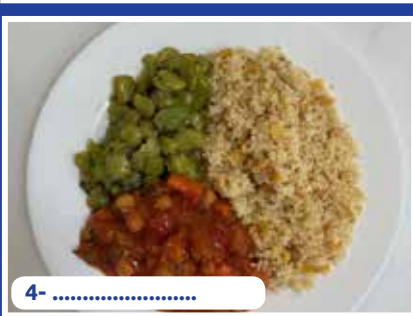
1- .....



2- .....



3- .....



4- .....



5- .....

6- .....

7- .....

8- .....

9- .....

10- .....

11- .....

12- .....

13- .....

RÉPONSES: 1 -Page 40 | 2 - Page 12 | 3 - Page 14 | 4 -Page 36/ 5 -Page 16| 6 - Page 18| 7 - Page 28| 8 -Page 30| 9 - Page 24| 10 - Page 22 |11 -Page 20 | 12 - Page 26 | 13 - Page 32

Parc naturel régional de Brière

unesco
Réserve de biosphère Entre Loire et Vilaine, des marais aux marées

Projet Alimentaire Territorial
Presqu'île · Brière · Estuaires

Les chefs de cuisine sont souvent source d'inspiration pour notre alimentation. Ils nous motivent à nous remettre derrière les fourneaux, à innover, ou simplement à vouloir goûter de nouvelles saveurs. On parle souvent de Top chef et des grands chefs étoilés, mais parfois moins des chefs de cantines. Pourtant, tous les jours, avec leurs équipes, ils mettent leur passion et énergie à proposer des menus équilibrés, savoureux et durables pour petits et grands !

Equilibrés, car les chefs de restauration collective doivent respecter un plan alimentaire, avec des indications sur l'équilibre de chaque menu mais aussi la fréquence de certaines familles d'aliments.

Savoureux, car les équipes de cuisine ont à cœur de proposer des recettes qui plaisent et qui ne viendront pas alourdir le bac de compost, tout en jouant leur rôle d'éducation au goût.

Durables, car les cuisiniers s'investissent pour introduire des produits de saison, locaux, biologiques et durables, réduire le gaspillage alimentaire et diversifier les apports en protéines, en accord avec la loi EGALIM.

Et oui, car la loi EGALIM et la loi Climat et résilience ont inscrit plusieurs obligations dont celle de proposer un menu « végétarien » une fois par semaine dans la restauration collective.
Une contrainte ? Non ! Un nouveau défi pour ces chefs, qui depuis 2019 – et même avant parfois – testent de nouvelles entrées, plats et desserts pour mettre « moins mais mieux » de viande, et redécouvrir céréales et légumineuses.

Alors, nous avons proposé aux équipes qui cuisinent pour les maternelles et primaires de la Presqu'île – Brière – Estuaires de nous partager leurs meilleures recettes à base de protéines végétales, et de les décliner à l'échelle familiale !
Le résultat, c'est ce carnet de recettes, carnet d'inspiration pour tous ceux qui souhaitent varier leurs assiettes.
C'est aussi un carnet ludique et pédagogique pour embarquer petits et grands dans la découverte de ces fabuleuses céréales et légumineuses et des productions locales.

Un grand merci aux producteurs et à toutes ces équipes qui régalent nos papilles, s'engagent pour préserver notre environnement, et prennent le temps de transmettre !

© 2025 - Conception de la maquette et illustrations : © Anima Productions
Réalisation : Parc naturel régional de Brière

parc-naturel-briere.com

Projet alimentaire territorial
Parc naturel régional de Brière
saint-nazaire agglo
CapAtlantique
Pays de Pont-Château Saint-Gildas-des-Bois