

alimentarium



**CHICHE, UN APÉRO RICHE !**

# Sauce aux haricots noirs

Recette pour 4 personnes

Bien plus chics que le caviar, optez pour les haricots noirs ! Vos invités sauront apprécier la saveur particulièrement douce de cette sauce crémeuse à dipper. Cette sauce ne sera pas sans évoquer la *feijoada* brésilienne, sorte de cassoulet aux haricots couleur de jais.

## Ingrédients

250 g de haricots noirs trempés et lavés  
1 dl de sauce soja  
1 dl de vinaigre  
30 g de mélasse  
30 g de miel  
1 pincée de 4 épices  
1 petit piment  
1 zeste d'orange râpé et le jus  
1 cs d'huile d'arachide grillée  
20 g de beurre  
1 botte de ciboulette coupée en bâtonnets  
1 branche de coriandre fraîche hachée  
1 cs rase de fécule de pomme de terre  
1 gousse d'ail écrasée  
100 g de cacahuètes grillées et concassées  
1 dl de crème double

## Réalisation

### Préparation des haricots

- Cuire les haricots noirs à l'eau jusqu'à parfaite tendreté. Saler, cuire encore une fois et réserver.

### Préparation de la sauce

- Cuire 5 minutes tous les ingrédients sauf la fécule, les cacahuètes et les herbes. Passer.
- Remettre en casserole puis lier avec la fécule délayée à l'eau.
- Ajouter les haricots noirs puis, au moment de servir, les herbes, les cacahuètes et la crème double. Rectifier l'assaisonnement.
- Servir froid ou chaud.

### Bon à savoir

Accompagnement agréable pour les viandes grillées, pour servir avec des légumes pochés ou même des viandes fumées braisées.

# Galettes de pois chiches

Recette pour 4 personnes

Il n'y a pas que du houmous dans la vie ! Changez de recette avec la galette de farine de pois chiche : connues sous le nom de *farinata* ou de *panelle* en Sicile et en Ligurie, on trouve sur le pourtour méditerranéen de nombreuses préparations semblables, comme la *socca niçoise* ou les panisses de Provence.

## Ingrédients

300 g de farine de pois chiche  
1 piment rouge  
1 cc de bicarbonate de soude  
200 g d'oignons  
400 g d'eau  
20 g de coriandre fraîche  
Sel/poivre/cumin marocain

## Réalisation

- Hacher les oignons et le piment très fin.
- Mélanger la farine de pois chiche avec les épices et le bicarbonate de soude.
- Ajouter l'eau petit à petit en mélangeant avec un fouet pour éviter les grumeaux.
- Ajouter l'oignon, le piment et la coriandre ciselée.
- Laisser la pâte reposer pendant au minimum ½ heure.
- Chauffer un peu d'huile dans une poêle et faire cuire les galettes en les retournant.

# Pickles de haricots de Soissons

Recette pour 4 personnes

Apprêtés comme des conserves, présentez-les dans un bocal en guise de clin d'œil, ou servez-les sur un plat noir qui fera ressortir leur belle couleur d'ivoire !

## Ingrédients

500 g de haricots de Soissons cuits  
250 g de miel  
250 g d'eau  
250 g de vinaigre de framboise  
3 badianes  
1 bâton de cannelle  
Sel/poivre

## Réalisation

- Cuire les haricots de Soissons dans un bouillon de légumes.
- Faire un sirop avec le miel, le vinaigre de framboise, l'eau et les épices.
- Ajouter les oignons rouges coupés en rondelles.
- Ajouter les haricots de Soissons cuits et laisser cuire tout doucement.
- Refroidir.

# Tapenade de lentilles

Recette pour 4 personnes

Sur de fines tartines de pain grillé ou avec des petits sablés salés, offrez cette onctueuse préparation à vos invité·e·s !

## Ingrédients

120 g de lentilles vertes  
50 g d'oignons  
1 gousse d'ail  
40 g de câpres  
30 g d'huile d'olive  
Sel/poivre  
Cumin marocain  
20 g de persil

## Réalisation

- Cuire les lentilles dans de l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Mixer avec tous les ingrédients.
- Corriger l'assaisonnement.

## Pour la petite histoire...

En 2016, la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture) a déclaré le 10 février comme la journée internationale des légumineuses. Elle attire ainsi l'attention du public sur ces denrées essentielles dans le but d'en promouvoir la valeur et l'utilisation dans le système alimentaire. Parmi les avantages que présentent ces denrées, la FAO souligne leur rôle essentiel à une agriculture durable et à une nutrition saine.

Pour plus d'informations sur les légumineuses en lien avec la nutrition et la durabilité : [www.fao.org](http://www.fao.org).

Pour plus de recettes, rendez-vous sur [www.alimentarium.org](http://www.alimentarium.org).