

LÉGUMINEUSES EN CAVIARS

Vous pratiquez peut-être déjà la recette du houmous de pois chiches, grand classique de la cuisine-fusion des années 2000. Cette recette si simple peut ouvrir la porte à d'autres combinaisons. Sachant que le houmous est composé de pois chiches, de tahin et d'huile de sésame, à vous d'imaginer de nouvelles recettes sur la base d'ingrédients des mêmes catégories : une purée de lentilles au cumin et à la pâte d'amande, ou une pâte aux pois cassés, tournesol et curcuma...

En purée, les légumineuses semblent plus digestes pour les appareils digestifs débutants, habitués trop longtemps aux aliments sans fibres.

Quels outils pour mouliner les caviars ? Moulinez au mixeur*, mais aussi au petit moulin* électrique, au robot* ménager à gros couteau, au blender* ou à l'extracteur* de jus multifonctions (dans l'ordre du budget). Les illustrations sont dans la liste des outils de base (p. 26).

Je revisite ici le classique *Baba Ganoush* (ou caviar d'aubergines) en lui ajoutant des lentilles et du tahin – végétarisme oblige... Cette classique mousse d'aubergines moulinée avec de l'ail, du yaourt et du tahin, se sert froide, en trempette avec des crudités, sur un toast en



BABA GANOUSH

CURRY MAISON

HOUMOUS D'AZUKIS AU
BEURRE DE CURRY

apéritif, ou dans des barquettes de chicons ou de céleri blanc crus. Ici, j'ajoute des lentilles roses moulinées finement pour une version dense en protéines, utile aux mangeurs qui en auraient besoin momentanément ou de par leur profil génétique.

Partons découvrir ce qui se cache derrière les délicieux curries : *Faire son propre curry aromatique* (p. 74). En Inde, le grade de parfumeur s'acquiert après de longues années de pratique. Il n'est pas question ici de faire concurrence. Lors de mes premiers pas, j'ai trouvé passionnant de faire l'expérience des arômes. On essaie ici un mélange en pâte ou en poudre de cumin, coriandre, curcuma, sel, gingembre, piments...

Je décline le houmous, classiquement réalisé à base de pois chiches, en une variante aux azukis et curry (p. 76). Des azukis, trempés et cuits avec du curry et du gingembre, sont moulinés avec de la purée d'amandes, de l'ail et du jus de citron. Ils sont décorés de coriandre fraîche. Tartinez cette mousse sur des toasts ou présentez-la en trempette à l'apéritif, accompagnée de crudités. Délayez-la d'eau et d'huile : ce sera une sauce parfumée qui agrémente à merveille un *Riz aux Mille Noix* (p. 121). Ajoutez-lui un œuf et de la chapelure, modelez et cuisez au four : ce seront des keftas d'haricots azukis au curry. Cette recette se conjugue à toutes les légumineuses : haricots coco, etc. Le nom de la recette « au beurre de curry » est un peu abusif, je vous l'accorde, car il n'y a pas de beurre dans cette recette à proprement parler. Il y a seulement la sensation beurre, comme dans le beurre de cacahuètes...

“ Ces mousses sont un déguisement habile dans un premier temps pour vos convives récalcitrants. Peu à peu, ils s'habitueront aux saveurs authentiques des légumineuses de nos Anciens.



BABA GANOUSH

ou Caviar d'Aubergines
revisité aux lentilles roses

1. T-35 minutes. Pelez l'**ail**. Coupez l'**aubergine** en deux, dans la longueur. Mixez finement, au blender, les restes de **lentilles** avec l'ail, le tahin, l'huile et le yaourt (ou la crème de coco).
2. T-25'. Laissez cuire l'aubergine à la vapeur douce pendant 20 minutes.
3. T-5'. Déposez-la sur une planche. Grattez l'intérieur pour garder la pulpe. Jetez la peau.
4. À la fourchette, écrasez la pulpe avec le reste des ingrédients jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

L'aubergine ne supporte pas d'être mixée, mais doit être écrasée à la fourchette ou, à la limite, moulinée au passe-vite, alias le moulin à légumes.*

Tartinez sur du tout bon pain au levain, frais ou toasté. En été, décorez de tomates en dés et d'un filet de « Coulis de Basilic » (p. 121). En hiver, disposez des carottes râpées sur le pain tartiné de ce délicieux Baba Ganoush hyperprotéiné.

INGRÉDIENTS

- 1 grosse aubergine
- ½ gousse d'ail
- 2 cuill. s. de yaourt (ou de crème de coco)
- 2 cuill. s. de tahin (crème de sésame)
- 4 cuill. c. de restes de lentilles roses cuites
- 4 cuill. s. d'huile VPPF
- 3 cuill. s. de jus de citron
- sel marin

TIMING

35 minutes

MATÉRIEL

mixeur* ou blender*, cuit-vapeur*

“ La recette est tout-à-fait équilibrée sans les lentilles, qui ne sont ici que comme variation par rapport à la classique recette de caviar d'aubergines.