

Les céréales

Céréales	Volume d'eau pour 1 vol. de céréales	Cuisson	Remarques
Les petites céréales			
BOULGOUR	2 vol. d'eau bouillante salée	Faire chauffer les grains à sec. Verser l'eau bouillante. Cuire 15 à 20 minutes à couvert à feu très doux	Ne jamais remuer pendant la cuisson. Egrenier quand c'est cuit.
MILLET			
SARRASIN			
QUINOA			
Les grandes céréales			
RIZ COMPLET DE CAMARGUE	2.5 vol. d'eau	45 min. à 1h à couvert	Laisser reposer à couvert après cuisson.
BLÉ	Faire tremper 12h avant.		
PETIT ÉPAUTRE	2.5 vol. d'eau		
COUSCOUS DEMI-COMPLET	1 vol. d'eau	5 min. à couvert. Remuer la 1 ^{ère} min.	Détacher la graine à l'aide d'une fourchette en fin de cuisson
RIZ SEMI-COMPLET	2.5 vol. d'eau	30 min. à couvert	Laisser reposer à couvert
SEMOULE DE MAÏS (POLENTA)	3 vol. d'eau	laisser gonfler 10 min. à couvert sur feu doux.	Remuer de temps en temps
PÂTES ARTISANALES			
PAIN			

Au quotidien, je gagne du temps!

- Je cuis une céréale en quantité pour 2 ou 3 repas.
- Je la conserve, étalée dans une boîte hermétique
- J'innove pour mon 2^e repas: salade composée, légumes farcis, galettes, gratins,...

Au quotidien, j'équilibre! Avec les céréales de mon repas, j'ajoute:
 - Un apport modéré en poisson ou viande et / ou des oeufs, des produits laitiers (recette 1)
 et / ou des légumineuses : c'est la formule végétale (recette 2)
 Pour composer un repas équilibré en protéine avec un petit budget

Les légumes secs

Légumineuse	Trempage	Volume d'eau pour 1 vol. de légumes secs	Cuisson	Exemples de recettes
POIS CASSES	1h30 puis bien rincer	2 vol. d'eau non salée	30 à 45 min.	En purée avec des aromates. En soupe pour épaissir le potage.
HARICOTS (COCO, LINGOT, ROUGE, NAVY,...)	1 nuit puis bien rincer		1 à 2h	Salade de haricots Chili Haricots Maïs Minestrone Purée chou-haricots
LENTILLES VERTES	Préférable. 30 min puis bien rincer	2.5 vol. d'eau non salée.	20 min. à 1h	Plats traditionnels En salade, en soupe Riz-lentilles
LENTILLES CORAIL		Saler uniquement pendant les 3 dernières minutes.	15 min.	Dahl En soupe
POIS CHICHES	1 nuit puis bien rincer		1h à 1h30	Associé au couscous, au riz En salade, en purée, en pâte végétal
FÈVES, HARICOTS VERTS, PETITS POIS	Non	A grande eau bouillante	20 min.	Purée de fèves au citron

Pour éviter les problèmes de transit (maux de ventre, ballonnements, flatulences,...), il est préférable de faire tremper les légumes secs afin d'éliminer le plus possible les sucres fermentescibles. Il est aussi possible d'ajouter une pincée de bicarbonate à l'eau de cuisson.

Création graphique GAB 44 - Février 2019 - Crédit photo : D3 studio Nantes - GAB 44

Céréales et légumes secs

Laissons plus de place aux protéines végétales dans notre assiette tout en gardant une part de protéines animales. Les cultures, l'élevage et les espaces de biodiversité sont nécessaires dans l'écosystème de nos fermes, notamment pour l'équilibre agronomique, la gestion des adventices et parasites.

Annie ONG,
 Éleveuse de vaches laitière et
 productrice de millet à Machecoul
 Adhérente GAB 44 et FDCIVAM 44



GAB 44
 Les Agriculteurs 44 de Loire-Atlantique

Facebook
 LesAgriculteursBiodu44
 www.gab44.org
 02 40 79 46 57

En partenariat avec :



Avec le soutien de :



GAB 44
 Les Agriculteurs 44 de Loire-Atlantique

Céréales et légumes secs, un mariage heureux !

Un plus pour la santé

L'association céréales et légumes secs est plébiscitée par les diététiciens nutritionnistes pour un meilleur équilibre des apports en protéines.

En effet, les apports protéiques peuvent être comblés par d'autres sources que la viande : l'ensemble des acides aminés présents dans les protéines animales se trouvent également dans les légumes secs et les céréales complètes. Elles apportent aussi d'autres nutriments indispensables.



Source: ADEME



Consommez des céréales complètes issues de l'agriculture biologique pour profiter des nutriments et des fibres mais pas des pesticides qui se concentrent dans l'enveloppe.



Un plus pour son porte-monnaie

30% de notre apport quotidien recommandé en protéine coûte :

1.60€



Pour la viande non bio

0.48€



Pour des céréales et légumes secs bio

Un plus pour l'environnement



Produire 1 kg de viande de bœuf

18 kg d'équivalent CO₂

13 000 l d'eau



Produire 1 kg de viande de porc

3 kg d'équivalent CO₂



Produire 1 litre de lait

1 kg d'équivalent CO₂



Produire 1 kilo de légumes secs

0,2 kg d'équivalent CO₂

1 250 l d'eau

Source : Un coup de fourchette pour le climat

Idées recettes

Gratin breton aux légumes d'hiver

Crumble de légumes à la Vendéenne

Les 2 plats proposés apportent des protéines complètes : le gratin breton en associant le sarrasin avec le fromage ; le crumble vendéen en associant le millet avec une légumineuse, la mogette. Ces 2 plats peuvent s'adapter avec d'autres légumes suivant les goûts ou la saison : ratatouille, chou-fleur, ...

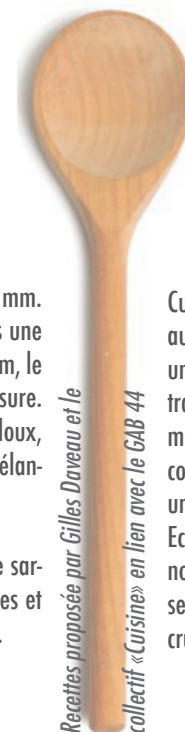
- 500 gr de sarrasin cuit (200 gr de grains secs)
- 400 gr de poireau
- 600 gr de potimarron
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de thym
- sel, poivre
- 125 gr de tomme fermière
- 30 gr de graines de courges
- quelques lardons (optionnel)

Pour 4 à 6 personnes

Laver et émincer le poireau lavé, blanc et vert, en morceaux de 5 mm. Couper le Potimarron avec sa peau en dés de 1 cm. Disposer dans une casserole de 3 litres, dans l'ordre, les poireaux, l'ail écrasé et le thym, le potimarron, en répartissant le sel (1 cuillère à café) au fur et à mesure. Couvrir et cuire à l'étouffée : 4 min à feu vif, puis 25 min à feu doux, sans ouvrir ni remuer. A la fin, lorsque le potimarron est fondant, mélanger délicatement et rectifier l'assaisonnement.

Cuire les 200 gr de sarrasin selon les recommandations au verso. Etaler le sarrasin dans un plat à gratin. Déposer les légumes sur le sarrasin. Couvrir de lamelles de tome, parsemer de graines de courges et quelques lardons si vous le souhaitez. Gratiner 10 min à four 180°.

Recettes proposées par Gilles Daveau et le collectif « Cuisine » en lien avec le GAB 44



- 500 gr de millet cuit (200gr de grains secs)
- 250 gr de mogettes
- 100 gr de noisettes
- 120 gr de fromage râpé ou tomme.
- 150 gr oignon
- 800 gr à 1 kg de courgettes
- 3 gousses d'ail
- 1 cuill à café de sel
- 1 pincée de thym
- 1 cuill à soupe de crème, huile d'olive

Cuire les mogettes et les 200 gr de millet selon les recommandations au verso. Faire suer « à transparence » l'oignon émincé avec l'huile et un peu de sel (6 min); ajouter les courgettes non épluchées en fines tranches, l'ail écrasé, le sel, le thym ; couvrir et laisser cuire 5 min à feu moyen; remuer puis laisser encore 15min à feu doux couvert. Quand les courgettes sont fondantes, lier avec un peu de crème et déposer dans un plat à gratin.

Ecraser les mogettes avec une fourchette puis y mélanger le millet, les noisettes concassées et le râpé. Bien malaxer et bien assaisonner. Déposer des petits paquets de ce mélange sur les légumes à la manière d'un crumble. Gratiner 15 min à 200°.

Les bonnes adresses bio



WWW.BONPLANBIO.FR

Le site où trouver vos produits fermiers bio!

Plus d'idées recettes...

