

# Fabuleuses Légumineuses

avec 140 recettes traditionnelles

Graines familières et méconnues, les lentilles, haricots, pois chiches, fèves, pois cassés, soja et autres légumineuses n'ont pas fini de nous surprendre. On les croyait pesantes et indigestes, on les appelait « viande du pauvre » et on les avait bannies par crainte des kilos superflus. Or, voici que Claude Aubert bouscule toutes ces idées reçues.

Après nous avoir conté leur histoire, il nous révèle leur exceptionnelle valeur nutritive et leurs propriétés médicinales. Enfin, il nous apprend ensuite à les métamorphoser en mille plats savoureux et inattendus : potages, hors d'œuvre, plats complets, salades, pâtés, beignets, crêpes, sauces et même desserts.

Quelques tours de main, un habile usage des aromates, un dosage judicieux des ingrédients et les voici transformées en mets qui, quoi qu'on en dise, se digèrent sans qu'on s'en aperçoive et ne font pas perdre la ligne. Et, s'il est vrai qu'avec ces étonnantes graines toute une famille fait le plein d'énergie pour le prix d'un bifteck, ce n'est en rien au détriment de la gastronomie. Bien cuisinés, les légumes secs et le soja s'avèrent dignes des tables les plus raffinées.

*Claude Aubert est l'un des premiers agronomes à avoir, dès la fin des années 60, préconisé l'agriculture biologique. Il est l'auteur de plusieurs livres sur ce sujet et sur les relations entre alimentation et santé.*

Livre imprimé en région Rhône-Alpes, avec des encres à base d'huiles végétales, sur du papier issu de forêts exploitées en gestion durable



[www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

ISBN : 978-2-914717-67-0

Prix : 17 €