



# SOMMAIRE

---

6 · INTRODUCTION

10 · LE GLUTEN

12 · MES INGRÉDIENTS

16 · CURRY MAISON EN POUDRE

17 · MON MATÉRIEL

19 · AMUSE-GUEULES

21 · Terrine de haricots et de pois cassés à tartiner

22 · Muffins de pois cassés à la provençale

25 · Pancakes de pois chiches, sauce au yaourt

26 · Falafels aux pois cassés et aux graines de courge

28 · Biscuits aux lentilles corail et aux tomates confites

31 · Pois chiches croustillants aux épices

32 · *Panna cotta* de pois chiches au sésame noir

34 · Pizzettes aux pommes de terre et crème persillée

37 · « Foie gras » végétal

39 · SALADES

41 · Taboulé coloré

42 · Salade de quinoa et pois cassés, chou rouge et grenade

45 · Salade de riz rouge au lupin et aux petits légumes

46 · Salade de lentilles, mangue et crevettes

49 · Salade de lentilles au tofu, menthe et pistaches

51 · SOUPES ET VELOUTÉS

53 · Crème de légumes d'hiver et de pois chiches au miso blanc

54 · Velouté de lentilles corail

57 · Soupe de pois cassés au poireau

58 · Soupe mexicaine

Chapitre 1

Chapitre 2

Chapitre 3

## 61 · PLATS CHAUDS

- 63 · Curry aux deux lentilles et au potimarron
- 64 · Curry de chou-fleur aux pois chiches
- 67 · Frites de panisse au quinoa
- 68 · Brochettes de *tempeh*, courgette et oignon rouge
- 70 · *Buddha Bowl*
- 73 · Croquettes de thon aux pois cassés
- 74 · Gâteau de chou-fleur, lupin et betterave
- 77 · Patates douces farcies à la mexicaine
- 79 · Poivrons farcis au riz de Camargue et soja
- 80 · Friands aux lentilles blondes et à la volaille
- 83 · Romanesco et *tempeh* rôtis

## 85 · PLAISIRS SUCRÉS

- 86 · Granola au chocolat et pétales de soja toastés
- 88 · Duo de pâtes à tartiner gourmandes
- 90 · Crêpes aux légumineuses
- 92 · Petits cakes amande-soja aux raisins frais
- 95 · Cookies aux flocons de soja caramélisés
- 96 · Madeleines fourrées à la confiture
- 99 · Carrés gourmands soja-chocolat
- 100 · Biscuits aux pépites de chocolat
- 103 · Brownie *azuki*-chocolat noir aux amandes
- 105 · *Carrot cake* aux lentilles corail
- 106 · Crumble rhubarbe-fruits rouges aux flocons de pois cassés
- 109 · Croustades aux pommes

## 111 · BOULANGE

- 112 · Pain brioché au lupin
- 115 · Pains d'épices
- 116 · Pain à la farine de lentille
- 119 · *Cornbread* aux tomates cerise

