



L'Ardèche mijote ses légumineuses

DES RECETTES SAVOUREUSES DE CHEFS À LA PORTÉE DE TOUS



Lentilles, haricots secs, pois chiches... Les légumineuses occupent depuis longtemps une place essentielle dans de nombreuses traditions culinaires à travers le monde. Riches en fibres, en protéines végétales et en micronutriments, elles constituent un pilier nutritionnel souvent sous-estimé. Selon les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS), il est conseillé de consommer des légumes secs au moins deux fois par semaine. Les légumineuses favorisent une meilleure digestion, participent à la régulation de la glycémie et procurent une agréable sensation de satiété. Lorsqu'elles sont utilisées en substitution de la viande, il est judicieux de les associer à des céréales – comme le riz, le maïs ou le pain – afin d'obtenir un apport protéique complet. Ce livre vous invite à redécouvrir ces trésors végétaux, alliés de votre santé et sources inépuisables d'inspiration gastronomique.

Ardèche

LE GOÛT

Ardèche le goût est une association qui mène des actions en faveur d'une alimentation locale, durable et de qualité. Elle gère la marque Goûtez l'Ardèche depuis 35 ans et valorise les produits, les savoir-faire et les acteurs ardéchois du champ à l'assiette.

En 2024 et 2025, Ardèche le goût a mené un projet visant à favoriser l'émergence d'une filière "légumineuses" pour l'alimentation humaine en Ardèche. L'objectif de ce projet, financé par l'Etat dans le cadre du Massif central, était de structurer une véritable filière locale autour des légumineuses, en rassemblant les acteurs du territoire, en accompagnant les initiatives et en sensibilisant les publics.

Trois axes de travail ont été développés : faire réseau, accompagner et sensibiliser. C'est à ce titre que ce livre paraît.

Les chefs agréés Goûtez l'Ardèche permettent de découvrir l'Ardèche dans l'assiette, entre saveurs locales, créativité et gourmandise. Ils ont joué le jeu et participé à l'essor de la filière et notamment à la renaissance du Haricot du Cheylard en lien avec les producteurs locaux*. Treize d'entre eux ont créé pour l'occasion des recettes à base de légumineuses, ardéchoises le plus souvent, et vous les livrent aujourd'hui. Régalez-vous !

* Voir page 35

Lentilles

Dahl de lentilles d'Ardèche	5
Salade aux lentilles vertes du Puy, œuf poché et truite fumée d'Ardèche	6
Falafels de lentilles	8
Houmous de lentilles	10
Velouté de lentilles	11
Lentilles d'Ardèche en déclinaison de textures	12
Œuf parfait et salade de lentilles	14
Pavé de truite et lentilles crémeuses, émulsion vinaigrée	16

Haricot rouge, coco ou du Cheylard

Tartelette aux haricots cocos et truffe d'Ardèche	18
Blinis de haricot mungo, crème d'aubergines	20
Blinis de mungo, coulis de carottes, sauce gribiche et cèpes au vinaigre	22
Haricots viande aigredoux	24
Moelleux à la châtaigne AOP d'Ardèche et aux haricots rouges	25
Pâte à tartiner aux haricots rouges	26

Pois chiche

Gâteau salé aux pois chiches façon tajine tunisien	27
Sous le chapeau de Goudoulet	28
Crackers à la farine de pois chiche	29
Cookies à la farine de pois chiche	29
Moelleux d'automne	30
La Ghraiba Homs tunisienne, sablés au pois chiche	32

Pois cassé

Roulé d'aubergine à la purée de pois cassés	34
---	----

Pour réussir la cuisson des légumineuses, il est essentiel de bien les préparer en amont et d'adapter le temps de cuisson à chaque variété pour garantir une texture fondante et une meilleure digestibilité.

Préparation :

Trempage : La plupart des légumineuses (haricots blancs, rouges, pois chiches, etc.) nécessitent un trempage de 8 à 12 heures dans de l'eau pour réduire le temps de cuisson et améliorer leur digestion.

Certaines légumineuses plus petites comme les lentilles ou les pois cassés n'ont pas besoin de trempage.

Rinçage : Après trempage, rincez toujours les légumineuses à l'eau claire pour éliminer les impuretés et certains sucres qui causent des flatulences.

Astuce : Le bicarbonate de soude permet de réduire le temps de cuisson ou le temps de trempage des légumineuses. On peut ainsi accélérer le processus en ajoutant une cuillère à café de bicarbonate de soude par litre d'eau, et réduire l'attente de quelques heures. En fonction des légumineuses, le temps de cuisson peut être réduit de 20 % à 50 %.

Cuisson

Pour cuire vos légumineuses, il est impératif de débiter à l'eau froide pour obtenir une cuisson uniforme. Ne salez pas l'eau car le sel rend la peau des légumineuses plus ferme.

Faire cuire les légumineuses à feu doux pour qu'elles cuisent uniformément sans éclater ni se désagréger.

Temps de cuisson :

Haricots secs : 1 h à 2 h selon la variété et la fraîcheur

Pois chiches : environ 1 h 30 à 2 h

Lentilles vertes ou brunes : 20 à 30 minutes

Lentilles corail : 10 à 15 minutes

Pois cassés : 30 à 40 minutes

Astuces supplémentaires

Changer l'eau de trempage : cela aide à limiter les effets secondaires digestifs.

Ne pas couvrir hermétiquement : laisser un léger espace pour éviter que l'eau déborde.

Assaisonnements : Ajouter aromates (bouquet garni, oignon, ail, laurier) en début de cuisson pour parfumer les légumineuses. Le sel est à incorporer en fin de cuisson.



Dahl de lentilles d'Ardèche

par Catherine Seignovert,
Auberge Monnet, La Roche-de-Glun

Pour 4 personnes

- 400 g de lentilles vertes
- 2 oignons émincés
- 100 g de gingembre
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de curry
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de garam massala
- 1 cuillère à café de cannelle
- huile de tournesol
- tomates, courgettes, carottes ou d'autres légumes suivant la saison
- amandes torréfiées, graines de tournesol, graines de courge
- Pour 1 l de bouillon : légumes et épices Sukotai

- Faire blanchir les lentilles.
- Faire revenir les oignons et l'ail, le gingembre avec l'huile.
- Faire suer et rajouter les épices. Laisser 1 mn sur le feu.
- Ajouter les lentilles et mouiller avec le bouillon de légumes.
- Laisser mijoter entre 20 et 30 mn.
- Faites cuire vos légumes comme vous aimez.
- Vérifier l'assaisonnement et rajouter les graines avant de servir.

En savoir plus sur l'établissement



Salade aux lentilles vertes du Puy, œuf poché et truite fumée d'Ardèche

par Marie Philippot
Le Provence, Lanarce

Pour 6 personnes

1 carotte

1 oignon

1 bouquet garni

Huile de tournesol

Vinaigre de vin rouge

300 g d'AOP lentilles vertes du Puy

900 ml d'eau

12 g de sel

Poivre

6 œufs entiers ultra frais

6 tranches de truite fumée d'Ardèche

Couper en toute petite brunoise la carotte et l'oignon.

Dans une casserole, faire revenir les carottes et l'oignon dans l'huile, y ajouter les lentilles, le bouquet garni, l'eau, le sel et le poivre.

Laisser cuire environ 40 minutes pour avoir une consistance cuite mais ferme. Laisser refroidir.

Faire bouillir de l'eau légèrement vinaigrée. Avec une cuillère faire un tourbillon. Casser les œufs dans des ramequins indépendants. Verser les œufs séparément (maximum deux dans la casserole), faire le tourbillon avec l'eau. Laisser cuire 3 minutes.

Faire une vinaigrette un peu relevée et assaisonner les lentilles.

Faire le montage, un dôme de lentilles en base, l'œuf poché par-dessus et la truite fumée autour.

En savoir plus sur l'établissement



Falafels de lentilles

par Rémi Chaize
L'Essentiel, Annonay

Pour 6 personnes

150 g de lentilles vertes

1 botte de persil

1 oignon rouge

2 gousses d'ail

Sel, cumin et poivre

1 cuillère à café de bicarbonate alimentaire

Sauce tomate épicée ou fromage blanc battu

Faire tremper les lentilles vertes dans trois fois leur volume la veille au soir.

Préchauffer la friteuse à 170°C.

Égoutter les lentilles et les placer dans un mixeur.

Ajouter tous les autres ingrédients, à savoir le persil, l'oignon rouge, les gousses d'ail, le sel, le cumin et le poivre et le bicarbonate.

Mixer jusqu'à obtenir un mélange granuleux et non une purée.

Prendre une cuillère de pâte à falafels, presser fermement entre deux cuillères à soupe pour former des quenelles (ou dans le creux de la main et former une boule) et frire.

Les falafels se mangent tièdes et peuvent être accompagnés d'une sauce tomate légèrement épicée ou d'un fromage blanc battu.

En savoir plus sur l'établissement



Houmous aux lentilles vertes d'Ardèche

par Dominique Rignanese,
Auberge les Murets, Chandolas

Pour 8 personnes

300 g de lentilles vertes d'Ardèche + le jus de cuisson
2 cs d'huile d'olive
sel & poivre

Rincer les lentilles pour les dépoussiérer et les égoutter.

Cuire les lentilles 20 minutes, dans 2 fois leur volume d'eau froide, puis bien les égoutter.

Verser dans un mixeur avec l'huile d'olive et un peu de jus de cuisson (ajuster les quantités en fonction de la consistance souhaitée).

Mixer longuement afin d'obtenir une pâte lisse.

Ajuster l'assaisonnement et ajouter 1 gousse d'ail pilée / de la coriandre fraîche / du cumin / 1 jus de citron, selon vos goûts.

Servir tel quel en apéritif accompagné de tranches de pain grillées.

En savoir plus sur l'établissement



Velouté de lentilles vertes d'Ardèche

par Dominique Rignanese,
Auberge les Murets, Chandolas

Pour 6 personnes

500 g de lentilles vertes d'Ardèche
eau : 3 fois le volume des lentilles
1 oignon
2 carottes
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/2 l de crème fraîche (selon votre goût)
sel & poivre

Dans une grande casserole, faire revenir les oignons et carottes finement coupés, dans l'huile d'olive. Laisser revenir sans coloration.

Rincer les lentilles et les égoutter.

Ajouter les lentilles dans la casserole, bien mélanger, puis ajouter 3 fois le volume d'eau et laisser cuire 20 minutes. Surveiller la cuisson.

Lorsque les lentilles sont cuites, enlever le surplus d'eau.

Mixer le tout et ajouter la crème pour avoir la bonne onctuosité.

Vérifier l'assaisonnement et passer le tout au chinois.

Lentilles d'Ardèche en déclinaison de textures

par Sylvain Menaud, La Bola, Laboule

Pour 4 à 6 personnes

400 g de lentilles d'Ardèche

250 g de crème liquide

6 cl de vin blanc

80 cl de bouillon de poule

20 cl de jus de cèpes séchés

1 échalote

20 g de cèpes séchés

40 g de beurre doux

50 g de rhubarbe

50 g de pieds de cèpe 6 (petits) cèpes
(environ 300 g)

120 g de vinaigre d'estragon

50 g de parmesan

Quelques flocons de piment d'Urfa

Quelques feuilles d'estragon

Lentilles soufflées

Sécher durant 90 mn au four thermostat
100°C 50 g de lentilles cuites puis les
souffler dans un bain d'huile à 180°C.
Dégraisser, saler, réserver.

Mousse de lentilles

Faire bouillir 250 g de crème liquide
avec 180 g de lentilles cuites, mixer,
filtrer au chinois étamine. Verser dans
le siphon à gaz et percer une cartouche.
Réserver au bain marie

Risotto de lentilles

Torréfier 360 g de lentilles à l'huile d'olive
dans une casserole. Déglacer avec 6 cl de
vin blanc, puis cuire en réduction avec
le bouillon et le jus de cèpes.

Macédoine de rhubarbe et pieds de cèpe

Tailler la rhubarbe et les pieds de cèpes
en dés de 5 mm. Faire suer 1 échalote
ciselée avec un peu de beurre, cuire
doucement les dés de cèpes, finir avec
les dés de rhubarbe qu'on gardera
croquante. Réserver.

Cèpes rôtis

Tailler en deux 3 jolis bolets, les marquer
à la poêle et finir la cuisson quelques
minutes au four thermostat 140°C.
Réserver au chaud.

Gel de vinaigre d'estragon

Faire bouillir 1 mn le vinaigre d'estragon
avec 2 g d'agar agar et 30 g d'eau.
Refroidir, mixer jusqu'à obtenir une
texture lisse. Verser en pipette.

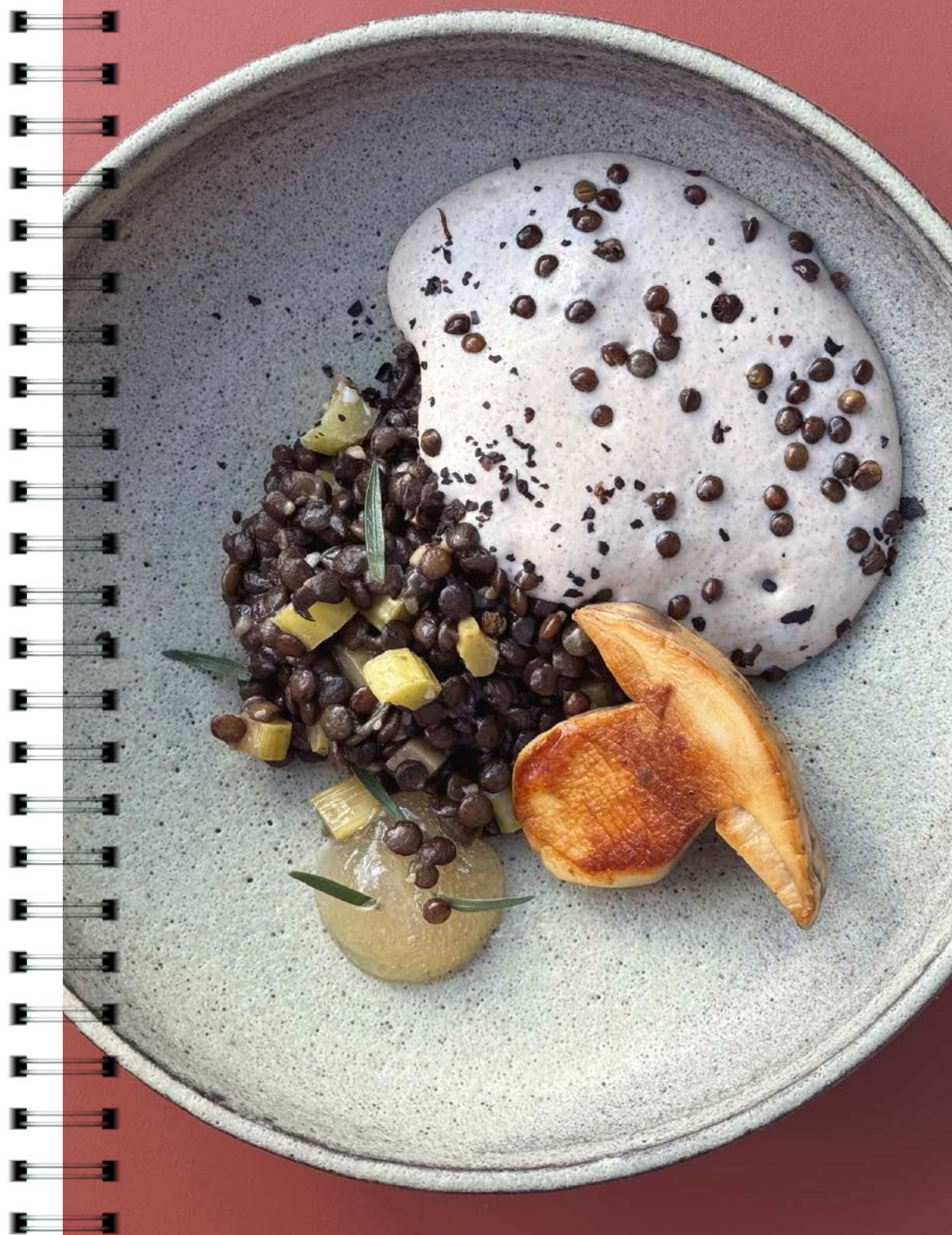
Finition et dressage

Remettre le risotto sur le feu en le
mélangeant avec la macédoine et le
parmesan.

Disposer une louche de risotto au
fond de chaque assiette puis recouvrir
partiellement avec le siphon de lentilles,
y disperser quelques lentilles soufflées
puis saupoudrer un peu de flocons de
piment d'Urfa. Déposer une virgule de
gel à la marge, déposer le cèpe rôti et
quelques feuilles d'estragon.



En savoir plus sur l'établissement



Œuf parfait & salade de lentilles

par **Benoit Bulant**

La Truffolie, Saint-Alban-d'Ay

Pour 4 personnes

4 œufs

200 g de lentilles d'Ardèche

1/2 oignon

80 g de jambon sec

30 g de vinaigre balsamique

50 g d'huile d'olive

12 gressins

Cuire les œufs parfaits en vapeur à 64 degrés pendant 25 à 30 minutes (vous pouvez faire des œufs pochés à la place).

Cuire les lentilles : mettre en casserole, ajouter 5 volumes d'eau et porter à ébullition pendant 20 minutes.

Ciseler un demi-oignon et ajouter aux lentilles et laisser cuire 10 à 15 minutes de plus.

Prendre les tranches de jambon et tailler en brunoise.

Egoutter et laisser refroidir les lentilles, ajouter la brunoise de jambon, le vinaigre et l'huile puis assaisonner.

Dans un bol dresser la salade de lentille. Casser les œufs dans une cuillère et les disposer sur la salade.

Ajouter les gressins, fleur de sel et un tour de moulin à poivre sur l'œuf.



Pavé de truite et lentilles crémeuses, émulsion vinaigrée

par Benoit Bulant

La Truffolie, Saint-Alban-d'Ay

Pour 4 personnes

4 pavés de truite d'Ardèche

400 g de lentilles

1 oignon

2 carottes

200 g de crème

100 g de vin blanc IGP Ardèche

200 g de lait

50 g de beurre

30 g de vinaigre de cidre

Cuire les lentilles : mettre en casserole, ajouter 5 volumes d'eau et porter à ébullition pendant 20 minutes.

Ciseler un demi-oignon, ajouter aux lentilles et laisser cuire 10 à 15 minutes de plus.

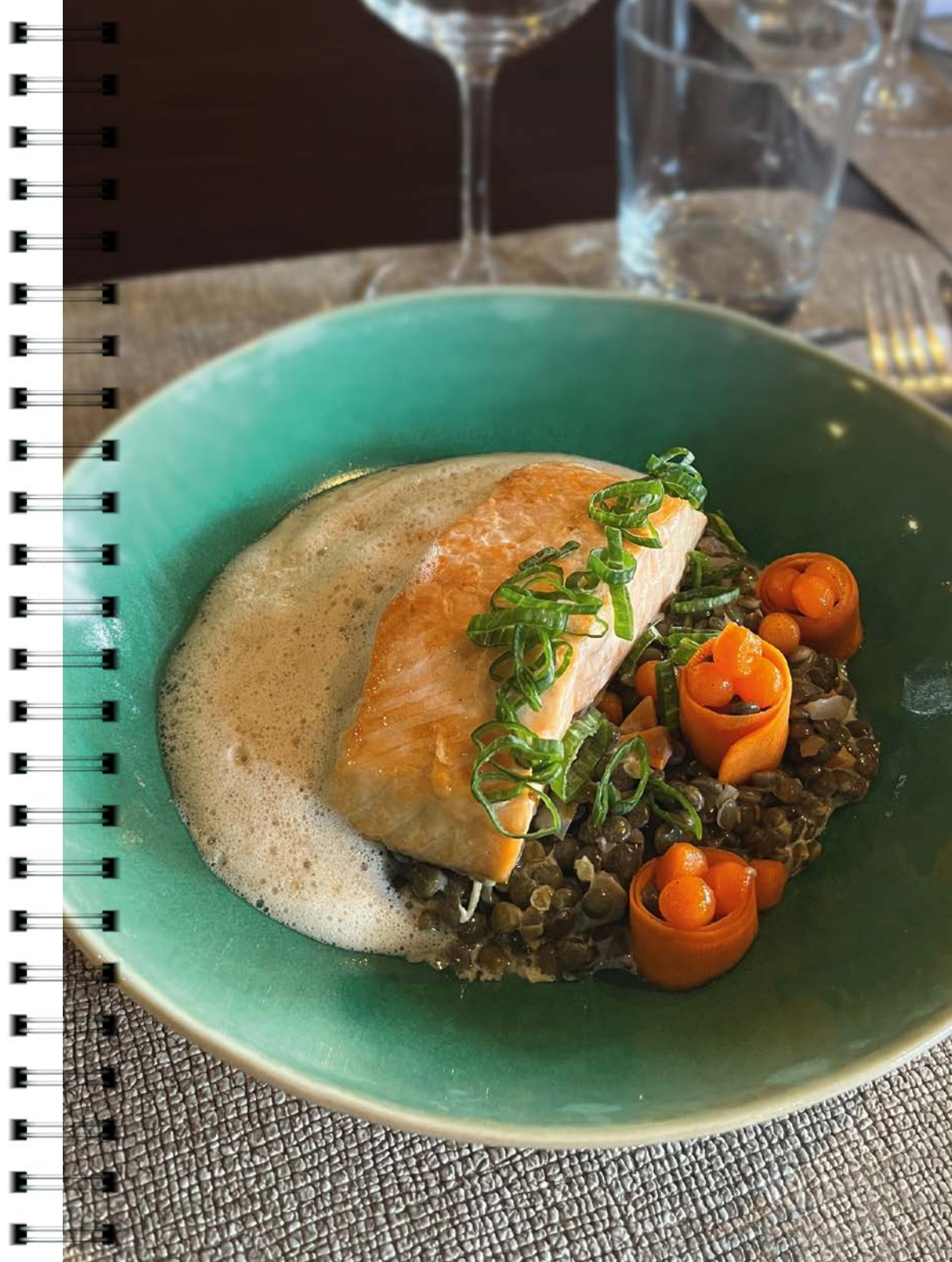
Éplucher et tailler les carottes en paysanne. Égoutter et laisser refroidir les lentilles et ajouter les carottes aux lentilles.

Dans une autre casserole, mettre 200 g de lait, 50 g de crème et le vinaigre, porter à ébullition et ajouter le beurre en remuant rapidement avec un fouet.

Faire réduire le vin blanc de moitié dans une casserole, ajouter la crème et les lentilles, laisser les lentilles absorber la crème et assaisonner.

Cuire les pavés de truite dans une poêle avec un filet d'huile 2 minutes de chaque côté. Les laisser reposer à l'entrée du four.

Dresser les lentilles dans le fond d'une assiette, disposer le pavé de truite dessus, émulsionner le lait vinaigré avec un mixeur ou un fouet et disposer la mousse autour du pavé.



Tartelette aux haricots cocos et truffe d'Ardèche,

par Rémi Chaize
L'Essentiel, Annonay

Pour 10 personnes

Pâte à tarte coco :

150 g de haricots coco crus réhydratés
150 g farine de blé T55
5 g sel
60 g huile de noisettes
20 g eau

Mixer les haricots cocos, l'huile de noisettes, le sel et l'eau. Une fois le mélange lisse et homogène ajouter la farine et mélanger jusqu'à former une pâte. Abaisser la pâte finement à l'aide d'un rouleau, détailler des disques de pâte de la taille des moules à tartelettes, fonder les moules et cuire au four à 160°C 15 minutes.

Émulsion de haricots cocos à l'huile de noisettes :

200 g haricots cocos cuits dans un bouillon
200 g bouillon de cuisson
30 g d'huile de noisette
20 g beurre
Sel

Mixer les ingrédients, filtrer la préparation, mettre dans un siphon à chantilly, faire refroidir.

Garniture :

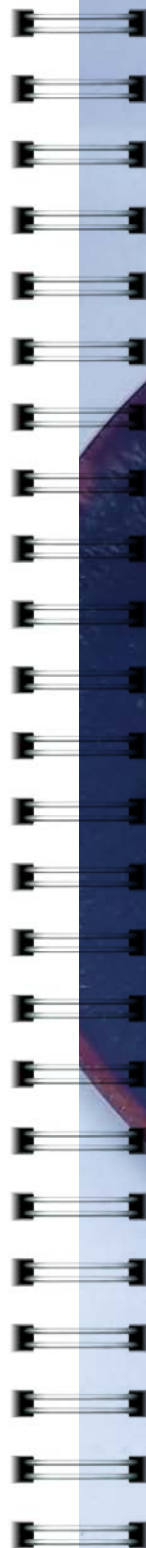
200 g haricots cocos cuits
200 g shiitakés
1 échalote ciselée
50 g noisettes torréfiées
Sel

Dans une casserole, faire suer l'échalote avec le beurre, ajouter des shiitakés coupés en dés, laisser cuire quelques minutes et ajouter les haricots cocos, maintenir au chaud

Dressage :

35 g de truffe fraîche
Fleur de sel
Petites pousses

Disposer la garniture dans les tartelettes, puis l'émulsion et les lamelles de truffe. Disposer harmonieusement les petites pousses.



Blinis de haricot mungo, crème d'aubergines

par Benjamin et Mikoto Crouzet, Julien Montet,
L'âne têtu, Désaignes

100 g de haricots mungo
2 aubergines
1 cm de gingembre frais
Huile d'olive
5 cuillères à soupe d'huile de tournesol
Ail
Sel
Poivre

Pour les blinis de mungo :

Faire tremper les haricots Mungo 12 h minimum, les égoutter, les rincer.

Les mixer avec de l'huile de tournesol, sel, poivre et gingembre frais.

Ensuite les faire cuire dans une poêle.

Pour la crème d'aubergine :

Ecraser l'ail pour en extraire quelques gouttes

Couper les aubergines en deux assaisonner, sel, poivre, huile d'olive, mettre l'ail.

Couvrir avec de l'aluminium et faire cuire au four à 180°C pendant 40 minutes.

Une fois cuit, enlever la peau à l'aide d'une cuillère pour racler, mixer l'intérieur des aubergines.

En savoir plus sur l'établissement



Blinis de Mungo, coulis de carottes, sauce gribiche et cèpes au vinaigre

par Benjamin et Mikoto Crouzet, Julien Montet
L'âne têtù, Désaignes

Pour les blinis :

100 g de haricots mungo à faire tremper
12h minimum
5 cuillères à soupe d'huile de sésame
1 cm de gingembre frais
huile d'olive
sel
poivre

Pour la sauce gribiche :

lait de soja
citron
vinaigre de cidre
cornichons
Câpres
ail
sel
poivre

Pour le coulis de carottes :

carottes
ail
cumin
laurier
un bocal de cèpes au vinaigre

Pour les blinis

Egoutter les haricots mungo.
Les mixer avec l'huile de sésame,
le gingembre, du sel et du poivre.
Faire frire dans une poêle avec de l'huile
d'olive en petit cercle.

Pour la sauce gribiche

Monter du lait de soja à l'huile avec
un peu de citron.
Incorporer le sel, le poivre, le vinaigre
de cidre et les cornichons, les câpres et
l'ail préalablement écrasés.

Pour le coulis de carottes

Eplucher les carottes et les cuire dans de
l'eau avec du cumin, un peu d'ail et
les feuilles de laurier.

Mixer, passer au chinois étamine et
réserver.

Dressage

Dresser le blini avec le coulis de carottes,
la sauce gribiche et un cèpe au vinaigre.



Haricots Viande dit du Cheylard aigredoux,

par Guido Nino Torres, une étoile Michelin,
Likoké, Les Vans

Pour 4 personnes

500 g d'haricots Viande - du Cheylard
ou d'haricots blancs
100 g d'oignons blancs
300 g de tomates
100 g de blanc d'oignon cébette
100 g de patate douce
150 g de pomme de terre
100 g de poivron rouge
150 g de gruau de blé
2 gousses d'ail
1 petit pied de porc
cumin moulu PM
huile de tournesol
sel
poivre

La nuit précédente, faire tremper les haricots dans l'eau pour les ramollir et faciliter la cuisson le lendemain.

Couper les oignons, la cébette, les tomates et les poivrons en petit cubes.

Dans une poêle faire suer à l'huile dans l'ordre, oignons, gousse d'ail, le blanc d'oignon cébette, et le poivron. Finir avec les tomates, ajouter du thym, laurier, et faire cuire doucement jusqu'à obtention d'une sauce plutôt épaisse mais fluide, tout en confisant bien le mélange.

Au même moment, faire bouillir plusieurs fois le pied, préalablement lavé, en changeant l'eau légèrement salée à chaque reprise d'ébullition, pour ôter les impuretés.

Placer le pied et les haricots égouttés dans une casserole, ajouter les pommes

de terre et patate douce, préalablement coupées en dés de 5x5 mm, saler et poivrer au goût. Ajouter une garniture aromatique, essentiellement thym, laurier, et oignon puis mouiller à hauteur, lancer l'ébullition et faire cuire à feu doux.

Pour l'accompagnement, faire revenir un peu d'oignon et ail, ajouter le gruau de blé, le faire roussir, puis ajouter le double de volume en eau. Ajouter du sel à souhait, faire bouillir, puis cuisiner à couvert à feu moyen jusqu'à évaporation totale de l'eau et absorption du gruau. Réserver à chaud.

Vérifier la cuisson des haricots, si le jus est encore liquide, filtrer le tout puis faire réduire le jus sans les haricots pour éviter une surcuisson des graines.

Assembler le tout, ajouter la sauce de légumes, y mettre de la coriandre ciselée et rectifier l'assaisonnement.

Servir dans une assiette creuse, avec un peu de gruau sur le côté.

Option : ajouter un peu de vinaigre de miel de châtaignier et un œuf frit.

En savoir plus sur l'établissement



Moelleux à la châtaigne AOP d'Ardèche et aux haricots rouges

par Goûtez l'Ardèche

Pour 4-6 portions

40 g de beurre doux
50 g de crème de châtaigne AOP d'Ardèche
2 œufs
80 g de sucre
70 g de farine
10 g de farine de châtaigne AOP d'Ardèche
15 g d'huile de colza
75 g de haricots rouges cuits et mixés
50 g de fromage blanc battu (à 7,6 g de MG)
30 g de brisures de marrons confits
Sel (2 pincées)
Poudre de gingembre (facultatif)

Préchauffez votre four à 160°C.

Faites blanchir les œufs avec le sucre.

Mélangez le beurre et la crème de marrons, puis ajoutez les œufs blanchis.

Ajoutez les deux types de farine, le sel et l'huile de colza.

Puis la purée de haricots rouges, le fromage blanc battu ainsi que les brisures de marrons confits et la poudre de gingembre.

Versez votre préparation dans des moules individuels, préalablement graissés.

Enfournez 20 à 25 minutes.

Pâte à tartiner aux haricots rouges,

par Dominique Rignanese,
Auberge les Murets, Chandolas

Pour 1 bocal

120 g de haricots rouges cuits (soit 1/2 petite boîte de conserve, sans le jus)
100 g de lait
50 g de sucre roux
50 g de cacao pur 100 % (non sucré)
1 CS de purée de noisettes (ou de poudre de noisettes)

Rassembler tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

Mettre la pâte dans un bocal, la conserver au frigo et consommer rapidement.

Gâteau salé aux pois chiches façon tajine tunisien,

par Laurens Van Beek,
La Ferme, Aubenas

6 œufs,
150 g de fromage râpé selon votre gout,
200 g de pois chiches d'Ardèche,
un demi brocoli cuit en lamelles,
persil plat haché,
câpres,
cumin (noir),
sauce tomate fait maison avec un petit piment frais.

Faire tremper les pois chiches 24 heures dans de l'eau et ensuite cuire avec un peu d'herbes de garrigues.

Préparer un papier cuisson dans un moule.

Y mettre les pois chiches cuits, brocoli, cumin, sel et fromage.

Casser les œufs dans un bol et remuer juste pour mélanger les blancs et les jaunes, ne pas les battre.

Verser le tout dans le moule. Mélanger le tout et bien répartir dans le moule.

Cuire 20 à 30 min dans un four à 150°C, chaleur douce.

En sortant du four laisser reposer un peu avant de déguster.

En savoir plus sur l'établissement



Sous le chapeau de Goudoulet, par Jean-François Chanéac, jeune chef retraité

200 g de farine de pois chiche
20 g de beurre ou d'huile d'olive
8 tranches de Goudoulet (fromage à pâte pressée non cuite) : couper 2 cm d'épaisseur, 10 cmx10 cm
100 g de lentilles vertes
2 carottes en dés
50 g de boulgour
50 g de quinoa
1 jus de citron + zeste
Lait ou eau
Sel

Cuire séparément à l'eau le quinoa et le boulgour puis les lentilles avec les dés de carottes

Préparer la pâte des galettes en mélangeant la farine de pois-chiche, le beurre ou l'huile, le lait ou l'eau et le sel. Cuire des galettes de 15 cl dans une poêle, réserver.

Disposer 50 g environ de lentilles égouttées sur une plaque et les sécher au four jusqu'à ce qu'elles croustillent.

Montage :

Disposer les galettes au centre de l'assiette, remplir un cercle ou emporte-pièce du mélange céréales-légumineuses, placer une tranche de Goudoulet dessus, mettre au four 5 à 6 mn.

Parsemer les lentilles croustillantes autour.

Crackers à la farine de pois chiche,

par Mandy Giner,
GAEC du Ranc de l'Arc, Lagorce

150 g de farine de pois chiche
2 g de sel
4 cuillères à soupe d'huile
4 cuillères à soupe d'eau froide
garniture au choix : graines, gruyère ou épices

Étaler la pâte sur 3 mm sur une plaque allant au four.

Ajouter graines, gruyère ou épices sur la pâte et faites pénétrer à l'aide du rouleau.

Découper en losanges ou autres formes.

Enfourner 10-15 mn

Préchauffer le four à 200°C

Mélanger le tout, pétrir pour obtenir une pâte bien lisse (ajouter une cuillère d'eau si besoin).

Cookies à la farine de pois chiche

par Mandy Giner,
GAEC du Ranc de l'Arc, Lagorce

125g de beurre mou
100g de pépites de chocolat noir
1 œuf
100 g de cassonade
175 g de farine de pois chiche

Former des boules de pâtes de la taille d'une noix et les disposer sur la plaque. Enfourner et cuire pendant 10 mn environ.

Sortir les cookies quand ils commencent à dorer, ils doivent être encore légèrement mous. Laisser refroidir : les cookies vont alors durcir.

Préchauffer le four à 180°C.

Recouvrir la plaque de papier cuisson.

Couper le beurre en petits morceaux

Mettre l'œuf, le beurre et le sucre dans un plat et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Ajouter la farine en une seule fois et mélanger.

Ajouter les pépites de chocolat et mélanger.

Moelleux d'automne, par Laurens Van Beek, La Ferme, Aubenas

280 g de farine (2/3 farine blé, 1/3 farine de pois chiche)
250 g de sucre
230 g d'huile neutre
250 g de carottes râpées
1 sachet de poudre à lever
4 œufs
4 g de sel
1 poignée de noix de Grenoble grossièrement concassées
1 poignée de raisins secs, de Corinthe de préférence
épices au choix : cardamome, cannelle, gingembre, vanille, zestes d'orange...

Préchauffer le four à 160°C.

Mélanger le sucre, le sel et les épices dans un saladier.

Ajouter les farines et la levure, et mélanger.

Ajouter les œufs et l'huile neutre et fouetter.

Ajouter les noix et raisins, puis les carottes râpées.

Mélanger le tout.

Verser dans un moule de votre choix (de préférence moule à manquer).

Enfourner pour 40/45 mn environ.

NB : Il est possible de faire ce gâteau en version « muffins »
(dans ce cas, réduire le temps de cuisson).



La Ghraiba Homs tunisienne, sablés au pois chiche,

par Sarah Van Beek EI,
La Ferme, Aubenas

325 g de farine de pois chiche torréfié *
180 g de farine T45 ou 55
160 g de sucre glace
150 g de beurre doux
90 g d'huile d'olive
50 g de graines de sésames torréfiés (facultatif).

Commencer par faire fondre le beurre à feu doux jusqu'à l'obtention d'une couleur noisette. Récupérer le beurre fondu dans un bol sans le petit lait et les éventuels déchets à l'aide d'une passoire de cuisine en métal. On obtient un beurre clarifié. Prévoir plus de beurre pour retrouver le même poids.

Tamiser la farine de pois chiche, la farine et le sucre glace et les mélanger dans un grand saladier.

Verser l'huile d'olive et le beurre clarifié dans le mélange des ingrédients secs.

Pétrir ce mélange à la main jusqu'à ce que la pâte soit plus maniable et bien tassée. Laisser reposer au moins 1 heure. En saison chaude, placer au frigidaire.

Former des boudins pas trop longs car cela devient friable et rouler délicatement à la main pour avoir à peu près 2 cm d'épaisseur. Si le boudin s'affine sur les côtes, tasser la pâte sur les bords.

Pour la Ghraiba au sésame, rouler le boudin sur le sésame éparpillé tout le long ou soupoudrer juste au-dessus et aplatir délicatement.

Couper en biais le boudin à l'aide d'un couteau d'une longueur d'environ 4/5 cm. Décorer en faisant des stries avec la pointe d'un couteau, des points...

Déposer à l'aide d'une spatule en métal les formes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner environ 20 min à 180°C à une chaleur traditionnelle et non tournante. Il n'y a pas besoin de préchauffer le four.

Laisser refroidir sur la plaque avant les déplacer.

** Si vous ne trouvez pas de farine de pois chiche torréfié, il est possible de faire revenir la farine dans une poêle en fonte sur un feu doux en balayant régulièrement jusqu'à ce que la couleur devienne légèrement plus foncée. La torréfaction sur une plaque de cuisson au four à 50° est également possible en remuant de temps en temps.*



Roulé d'aubergine à la purée pois cassés, jus aux raisins

par Benjamin et Mikoto Crouzet, Julien Montet
L'âne têtue, Désaignes

Pour 4 personnes

- 1 aubergine
- 250 g de pois cassés
- 1 tête d'ail
- laurier
- 2 oignons
- 2 échalotes
- 200 g de raisin
- 1 litre de bouillon de légumes

Préparation des aubergines :

Couper 1 aubergine en lamelle (0,5 cm d'épaisseur)

Les laisser dégorger avec 1 pincée de sel pendant 30 min.

Cuisson des pois cassés :

Faire cuire les pois cassés, départ à l'eau froide (attention, certains ont besoin d'un trempage la veille voir sur le sachet) avec 3 gousses d'ail épluchées et 3 feuilles de laurier. Laisser mijoter à feu doux couvert après ébullition. Assaisonner en fin de cuisson.

Faire griller les aubergines à l'huile d'olive sur les 2 côtés.

Les réserver au frais.

Egoutter les pois cassés en enlevant le laurier, mixer jusqu'à obtention d'une consistance lisse et crémeuse. Réserver au frais

Jus aux raisins :

Faire rissoler les oignons, l'ail et les échalotes ciselées. Une fois caramélisés, ajouter les raisins, les faire compoter doucement.

Arroser avec le bouillon et laisser cuire jusqu'à réduction de moitié.

Passer au chinois et lier à la maïzena si besoin

Monter les rouleaux d'aubergine farcis à la purée de pois cassé à l'aide d'un film alimentaire.



Opération renaissance pour le haricot du Cheylard

Le projet DIVINFOOD, porté par l'INRAE (Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement) s'inscrit dans une dynamique européenne visant à co-construire des filières courtes et intermédiaires en redonnant toute leur place aux variétés locales et anciennes, en créant des débouchés concrets et en reliant les acteurs de la production, de la transformation et de la consommation. Grâce au réseau Massif Central qui a permis la mise en lien, le projet a pris forme en Ardèche, autour du haricot "viande" dit « du Cheylard », variété qui serait originaire de notre territoire.

Ce projet a débuté sur la région lyonnaise et un réseau d'acteurs locaux fédéré par Mes producteurs mes cuisiniers se constitue progressivement : agriculteurs, transformateurs, cuisiniers et structures territoriales collaborent pour tester, cultiver et valoriser cette ressource locale.

L'Ardèche a rejoint le projet en 2025 et 3 kg de semences de haricot du Cheylard ont été distribués à 11 agriculteurs ardéchois, première étape vers la reconquête et la relance de cette culture traditionnelle.

Certains restaurants en Ardèche n'ont pas hésité à le valoriser dès la première récolte, en le mettant au menu.

INRAE

DIVINFOOD



Éditeur Ardèche le goût

Achevé d'imprimer sur les presses Impressions Modernes - 07500 Guilherand-Granges

Janvier 2026

ISBN 979-10-982948-0-8

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2026

Maquette : Pascal Challier

Crédit photos : Ardèche le goût, La Bola, Le Provence, L'essentiel, La Truffolie, L'âne têtue, la ferme.

L'Ardèche mijote ses légumineuses

Les légumineuses, c'est bon pour la santé, pour le porte-monnaie et pour la planète, mais comment les cuisiner ?

Les chefs agréés Goûtez l'Ardèche vous livrent leurs recettes à base de légumineuses ardéchoises.

De l'apéritif au dessert, de l'entrée simple mais efficace au plat plus élaboré d'un chef étoilé, laissez-vous guider au fil des pages.

On passe à table !



Financé par



agence nationale
de la cohésion
des territoires

