

Fiche pratique Féculents Express

@les.defis.happy.cuisine

01. Les 4 grandes familles de féculents

Les féculents du type céréales :

- Avoine
- Blé (semoule, boulghour, pâtes...)
- Épeautre
- Maïs
- Millet
- Orge
- Riz
- Seigle



Les féculents du type légumineuses :

- Fèves
- Flageolets
- Haricots secs (rouges, blancs, noirs...)
- Lentilles (vertes, corail...)
- Pois chiches
- Pois (jaunes, verts...)



Les féculents du type tubercules :

- Igname
- Manioc (tapioca)
- Patate douce
- Pomme de terre
- Topinambour

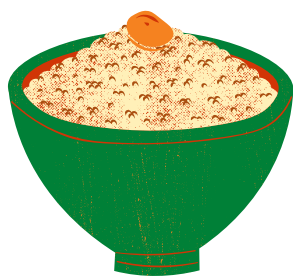


Les féculents du type pseudo-céréales :

- Quinoa
- Sarrasin



02. La façon la plus rapide de les cuire Les plus courants :



Riz :

Mets 1 volume de riz dans un grand saladier qui va au micro-onde, pour 2 volumes d'eau. Cuis 7 minutes au micro-onde à 800 W et relance 7 minutes à la fin du premier timer.

Petits pois frais :

Mets 1 volume de petits pois dans un grand saladier qui va au micro-onde, pour 1 volume d'eau. Cuis 5 minutes au micro-onde à 800 W. Puis essore les petits pois avec un passoir.

Pomme de terre :

Lave les PDT (petites ou moyennes) puis mets les dans un grand récipient hermétique adapté au micro-onde, avec un peu d'eau dans le fond. Cuis 5 minutes à 800 W et teste la cuisson en plantant un couteau dans les PDT. Si le couteau peine à s'enfoncer relance 2 min.

Quinoa :

Mets 1 volume de quinoa dans un grand saladier qui va au micro-onde, pour 2 volumes d'eau. Cuis 6 minutes au micro-onde à 800 W et relance 2 minutes à la fin du premier timer. Puis laisse reposer 3 min.

03. Nos inspirations pour changer:

Avoine : Le Porridge Overnight :

Ingrédient pour 1 pers. (à préparer la veille au soir): 4 càs de flocons d'avoine (environ 45 g), 25 cl d'eau, de lait ou d'une alternative végétale (lait d'amande, d'avoine ou de soja), 1 càc de miel liquide, 1/2 càc de cannelle en poudre et 2 càc d'amande effilées. Mélange dans un récipient type bocal ou jar et place au frigo. Le matin, avant de consommer remue bien.



Épeautre : Façon risotto parmesan :

Ingrédients pour 4 pers.: 250g de petit épeautre, 1 échalote, 100g de parmesan râpé, 1,5L de bouillon de légume, 25cl de vin blanc, 1 feuille de laurier sauce.

Dans une poêle à rebord avec un filet d'huile d'olive, fais revenir l'épeautre 2 min. Ajoute l'échalote ciselée et cuits 2 min. Déglace avec 25cl de vin blanc, ajoute la feuille de laurier sauce, puis ajoute le bouillon petit à petit (comme pour un risotto), pendant environ 20 à 25 min. Termine en ajoutant le parmesan râpé.

Lentilles corail : Lentilles corail à la crème de soja et au curcuma :

Ingrédients pour 4 pers.: 300g de lentilles corail, 1 filet d'huile d'olive, 30 cl de crème de soja, 2 càc de curcuma en poudre, 1/2 bouquet de persil plat ciselé, sel et poivre.

Rince les lentilles. Dans une casserole, cuits les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau pendant 15 min. Egoutte les puis ajoute la crème de soja, le curcuma et le persil plat ciselé.



Sarrasin : Taboulé au sarrasin, feta, concomre et menthe:

Ingrédients pour 4 pers.: 150g de sarrasin, 3 càs d'huile d'olive, 1/2 jus de citron, 1 càc de vinaigre balsamique, 1 concomre, 120g de feta, 1 poignée d'olive noires dénoyautées, 1/2 bouquet de menthe fraîche ciselée, sel et poivre.

Fais chauffer un filet d'huile dans une casserole, puis cuits le sarrasin 2 min. Verse 40 cl d'eau dans la casserole et laisse mijoter 10 min à couvert. Lorsque c'est cuit égoutte le. Pendant ce temps rince, épluche et coupe le concomre et la feta en petits cubes. Dans un saladier mélange tous les ingrédients.

Boulghour : A l'indienne :

Ingrédient pour 4 pers.: 250g de boulghour, 1 échalote, 1/2 bouillon cube, 2 càc de curry jaune, 1 càc de cardamome en poudre, 1 poignée de raisin secs et 1 poignée de noix de cajou, un filet d'huile d'olive.

Dans une casserole, cuits 1 échalote ciselée dans l'huile d'olive. Ajoute les épices, les raisins et les noix de cajou. Fais revenir 2 min. Ajoute l'eau et le boulghour (1 volume d'eau = 1 volume de boulghour). Puis 1/2 bouillon cube. Laisse bouillir pendant 8 min. Retire du feu et laisse gonfler (le boulghour doit absorber toute l'eau).



Fèves: Salade de fèves, ciboulette et chèvre frais :

Ingrédients pour 4 pers.: 300g de fèves (fraîches ou surgelées), 1 filet d'huile d'olive, 1 càc de vinaigre de framboise, 100g de fromage de chèvre frais, 1/2 bouquet de ciboulette, sel et poivre saveur.

Cuits les fèves 5 min à l'eau bouillante (pour les blanchir). Egoutte et rince sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Otes leur seconde peau (on appelle ça "dérober les fèves"). Dans le saladier ajoute tous les ingrédients puis mélange les.



Patate douce : Ecrasé de patate douce à l'huile d'olive :

Ingrédients pour 4 pers.: 2 patates douces, 2 càs d'huile d'olive, sel et poivre.

Rince et épluche les patates douces, puis coupe les en petits morceaux. Dans une casserole, cuits les morceaux de patate douce avec deux verres d'eau et ajoute le couvercle. Laisse mijoter 15 min. Dans un saladier écrase les morceaux à l'aide d'une fourchette puis mélange avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Et aussi:

- Taboulé de printemps au quinoa
- One pot riz, saumon, crevettes, pousses d'épinard & sauce moutarde citron
- Ravioles du Dauphiné, bacon, petits pois à l'huile d'olive
- Patate douce rôtie, asperges vertes, cheddar & œuf mollet
- Panais carottes & pommes de terre rôtis au miel



LES DÉFIS HAPPY CUISINE

VERS UN QUOTIDIEN GOURMAND, HEALTHY & SANS PRISE DE TÊTE