

Les protéines au cœur de vos assiettes !

Livret de recettes proposé par le GO PROTEINS



Opération soutenue par :



EDITO

Le Groupe Opérationnel (GO) PROTEINS est un projet multi partenarial porté par la Chambre Régionale d'Agriculture Bourgogne-Franche-Comté (BFC) et financé par le FEADER¹ et le Conseil régional BFC. Il a pour objectif de **développer de la valeur ajoutée par la production et la valorisation de protéines animales et végétales**. Plusieurs thématiques à forts enjeux ont été abordées dont celle des protéines et de l'alimentation humaine qui a fait l'objet d'un séminaire et d'un concours culinaire le 3 décembre 2021.



Pour aller plus loin sur ce sujet, le GO PROTEINS vous propose ce livret de recettes à base de **protéines animales et/ou végétales**. Pour conserver un bon équilibre nutritionnel, il est conseillé de consommer des protéines (animales ou végétales) **tous les jours !**

Ce livret est là pour vous accompagner pas à pas dans l'exécution de **recettes simples ou plus sophistiquées** en fonction de vos envies. Il vous apportera également de nouvelles idées de plats protéinés pour **varier les plaisirs** et changer de la traditionnelle salade de lentille ou bœuf carotte.

A base de pois chiche, porc, haricot, lentille, bœuf... pour un résultat salé, sucré, les deux...

Il y en a pour tous les goûts dans le livret de recettes GO PROTEINS !

Sommaire

1. Recettes à base de pois chiche

Préparation pour BROWkies.....	5
<i>Recette proposée par Mehdi BERKANE, Jérémy TAMION, Fallou GUEYE - Elèves EPLEFPA Quetigny Plombières-Lès-Dijon, BTSA STA 2018-19</i>	
Compote pois chiche et fruits.....	6
<i>Recette proposée par Mathilde CHAULOT, Prisca MELIERE, Aeya NEMRI, Mathilde THELLIER - Elèves EPLEFPA Quetigny Plombières-Lès-Dijon, BTSA STA 2019-20</i>	
Pain de mie Kluski na Parze de pois chiche.....	7
<i>Recette proposée par Théo BONNAMOURE, Simon BONNETEAUD, Loïc JABLONSKI, Julien LARCIER - Elèves EPLEFPA Quetigny Plombières-Lès-Dijon, BTSA STA 2020-21</i>	
Langues de chat de légumineuses.....	8
<i>Recette proposée par Justine CABUS, Ikram EL AYANE, Justine FAUCOMPRES, Clarisse LABELLE - Elèves EPLEFPA Quetigny Plombières-Lès-Dijon, BTSA STA 2020-21</i>	
Kouglof en trompe l'oeil.....	9
<i>Recette proposée par Sébastien BOS – CEZAM Restauration</i>	
Naan fourré au lard paysan et houmous pois chiche à la moutarde de Dijon.....	10
<i>Recette proposée par Charles ROBIN et Clémence TABOUREUR-VITRY - Elèves AgroSup Dijon 2021-22</i>	
Mousse au chocolat et jus de pois chiche.....	11
<i>Recette proposée par Sébastien BOS – CEZAM Restauration</i>	

2. Recettes à base de lentilles

Entremet de lentille corail.....	13
<i>Recette proposée par Noure NAAIMI, Emmanuelle SIMON, Wilson BEHANZIN, Cynthia LOWE - Elèves EPLEFPA Quetigny Plombières-Lès-Dijon</i>	
Boisson lentille/lait de soja.....	14
<i>Recette proposée par Bassine MARONE, Oumy FALL, Cynthia LOWE, Antoine HUBERT - Elèves EPLEFPA Quetigny Plombières-Lès-Dijon, BTSA STA 2020-21</i>	
Fondant chocolat lentille.....	15
<i>Recette proposée par Sébastien BOS – CEZAM Restauration</i>	

3. Recettes à base de haricots

Pâte à tartiner haricot azuki - thé matcha.....	17
<i>Recette proposée par Noure NAAIMI, Rose FRENAY, Leïna SARSSAQI, Prisca MELIERE – Elèves EPLEFPA Quetigny Plombières-Lès-Dijon, BTSA STA 2018-19</i>	
Brownie rapide de légumineuses.....	18
<i>Recette proposée par Aëya NEMRI, Pauline RIU, Erine MOULIN, Paul MICHAUD - Elèves EPLEFPA Quetigny Plombières-Lès-Dijon, BTSA STA 2020-21</i>	



Recettes à base de POIS CHICHE

Préparation pour BROWkies



6 - 8 personnes



Ingrédients

Pour la préparation à Brownie :

- Farine de châtaigne : 120 g
- Farine de pois chiche : 80 g
- Sucre : 200 g
- Poudre de cacao non sucrée : 30 g
- Œufs : 4

Pour la préparation à Cookie :

- Farine de châtaigne : 120 g
- Farine de pois chiche : 80 g
- Sucre : 100 g
- Pépites de chocolat : 100 g
- Œufs : 3
- Poudre à lever : 4 g



Préparation

1. Préchauffer le four à **180 °C**.
2. Dans un récipient, mélanger les différents ingrédients de la préparation à brownie.
3. Dans un deuxième récipient, mélanger les différents ingrédients de la préparation à cookie.
4. Verser la préparation à brownie dans un plat à dessert.
5. Verser doucement la préparation à cookie par-dessus la préparation à brownie.
6. Mettre au four à **180 °C pendant 25 minutes**.



Suggestion

Les préparations brownies et cookies peuvent être préparées et dégustées indépendamment.



Compote pois chiche et fruits



Pour 500 g



Ingrédients

- Pois chiche sec : 75 g
- Patate douce : 125 g
- Framboise : 150 g
- Sucre : 100 g



Préparation

1. Faire tremper les pois chiche dans minimum **200 mL d'eau pendant au moins 12 heures.**
2. Blanchir les patates douces et les pois chiche pendant **5 minutes** dans une eau à ébullition.
3. Egoutter et vider l'eau.
4. Cuire les patates douces et les pois chiche pendant **40 minutes** dans une eau à ébullition.
5. Mixer les framboises et le sucre ensemble jusqu'à obtenir un mélange homogène.
6. Ajouter dans le mixeur les patates douces et les pois chiche et mixer à nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène.

6



Suggestion

La framboise peut être remplacée par de la myrtille, du cassis ou encore de la fraise...



Pain de mie Kluski na Parze de pois chiche



Pour 500 g de pain



Ingrédients

- Farine T55 : 295 g
- Farine de pois chiche : 90 g
- Lait demi-écrémé : 180 g
- Levure de boulangerie : 9 g
- Œuf : 1
- Sel : 7 g



Préparation

1. Mélanger les deux farines et la levure.
2. Pétrir (à la main ou à la machine) en ajoutant **très progressivement** le lait demi-écrémé jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Ajouter l'œuf et le sel.
4. Pétrir à nouveau de façon énergique jusqu'à obtenir une pâte à pain.
5. Mettre la pâte à pain dans un bol et le recouvrir d'un torchon humide.
6. Placer le bol vers une source chaude (**25 – 30 °C**), par exemple vers un radiateur, **pendant 2 heures**.
7. Préchauffer le four à **100 °C**.
8. Façonner avec délicatesse la pâte à pain en 4 boules, y ajouter éventuellement des inclusions.
9. Cuire les boules au four sur une plaque avec papier sulfurisé à **100 °C pendant 20 minutes**.



Langues de chat de légumineuses



Pour 500 g de gâteau



Ingrédients

- Huile de coco : 40 mL
- Sucre glace : 100 g
- Maïzena : 100 g
- Jus de conserve de pois chiche : 200 mL
- Farine de pois chiche : 100 g
- Jus de citron : 5 mL



Préparation

1. Préchauffer le four à **160 °C**.
2. Mélanger la farine de pois chiche et la maïzena.
3. Ajouter l'huile de coco à ce mélange.
4. Dans un autre récipient, mélanger vigoureusement au fouet ou au batteur électrique le jus de pois chiche et le sucre glace jusqu'à obtention d'une texture lisse.
5. Ajouter le mélange jus de pois chiche et sucre glace à la préparation initiale (farine, maïzena, huile de coco).
6. Ajouter le jus de citron au mélange.
7. Sur une feuille de papier sulfurisé, dresser des formes ovales (environ 5 cm de long sur 3 cm de large).
8. Cuire pendant **20 minutes au four à 160 °C**.
9. Sortir du four et laisser refroidir.

8



Suggestion

Remplacer le jus de citron par de la vanille liquide (5 mL) ou de la fleur d'oranger (5 mL).



Kouglof en trompe l'oeil



10 personnes



Ingrédients

- Pois chiche : 200 g
- Feuille de gélatine : 2
- Crème : 20 cL
- Joue ou queue de boeuf : 600 g
- Garniture aromatique (carotte, oignon, poireau, thym, laurier, sel, poivre)
- Vin rouge : 30 cL
- Chocolat : 150 g
- Graines de sésame : 15 g



Préparation

Mousseline de pois chiche :

1. Faire gonfler les **200 g** de pois chiche pendant la nuit.
 2. Cuire les pois chiche dans un bouillon de légumes jusqu'à obtenir une consistance de purée.
 3. Passer la purée au cutter et réserver.
 4. Faire tremper les 2 feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
 5. Monter les **20 cL** de crème et les incorporer à la purée de pois chiche.
- Joue ou queue de boeuf façon gibier :**
6. Faire cuire les **600 g** de viande avec la garniture aromatique.
 7. Mouiller avec du vin rouge et cuire jusqu'à obtenir une compotée.
 8. Décanter la viande et réaliser une finition avec réduction et chocolat.
 9. Hacher grossièrement la viande et réserver.
 10. **Conserver le jus de cuisson.**

Dressage et glaçage du kouglof :

11. Prendre des minis moules à kouglof.
12. Placer dedans une petite couche de mousseline de pois chiche, un étage de bœuf et finir de remplir les moules avec le reste de la mousseline.
13. Bloquer au frais.
14. Remettre à chauffer légèrement le jus de cuisson de la viande.
15. Presser les 2 feuilles de gélatines et ajouter les au jus de cuisson pour le « coller ».
16. Tremper les kouglofs dans le jus de viande collé et tiède et mettre quelques graines de sésame grillées par-dessus.
17. Réserver au frais.
18. Couper en deux pour le visuel et dresser.



Naan fourré au lard paysan et houmous pois chiche à la moutarde de Dijon



Pour une trentaine d'amuse-bouches



Ingrédients

Pour la préparation du naan :

- Farine T80 : 270 g
- Yaourt blanc : 130 g
- Levure boulangère : 1 sachet
- Sucre : 1/2 cuillère à soupe
- Huile d'olive : 1/2 cuillère à soupe
- Sel : 2 pincées
- Eau tiède : 3,5 cL

Pour la préparation du fourrage :

- Pois chiche égouttés : 200 g
- Jus de pois chiche : 200 g
- Lard paysan : 100 g
- Jus de citron : 80 g
- Ail haché : 1/2 gousse
- Huile de tournesol : 35 g
- Tahini : 1 cuillère à café
- Moutarde de Dijon : 1/2 cuillère à café



Préparation

Préparation des naans :

1. Pétrir la pâte avec l'ensemble des ingrédients.
2. Laisser reposer **4 heures** à température ambiante.
3. Former des petits disques.
4. Cuire les disques à la poêle très chaude dans de l'huile, 1 min sur chaque face.
5. Ouvrir les disques dans le sens de la longueur pour pouvoir y insérer le fourrage.

Préparation du fourrage et montage :

6. Mixer le pois chiche, le jus de pois chiche, l'ail, le tahini, le jus de citron et la moutarde de Dijon à l'aide d'un mixeur plongeant.
7. Réaliser une émulsion en ajoutant l'huile en filet, tout en continuant de mixer.
8. Faire griller le lard fumé à la poêle. Découper des carrés.
9. Faire le montage en insérant l'houmous dans les naans puis le lard grillé.



Mousse au chocolat et jus de pois chiche



4 - 6 personnes



Ingrédients

- Chocolat noir à pâtisser : 150 g
- Jus de pois chiche (prenez les en bocal ou conserve bio) : 150 mL
- Sucre : 60 g
- Option 1 : sucre vanillé ou extrait de vanille
- Option 2 : 1 cuillère à café de café lyophilisé



Préparation

1. Prélever **150 mL** de jus de pois chiche, le fouetter au batteur dans un bol. Lorsque le mélange commence à être bien mousseux, ajouter le sucre en filet pour « serrer » le jus de pois chiche.
2. Faire fondre le chocolat (bain marie ou micro-ondes), celui-ci doit être bien liquide mais pas trop chaud (le laisser refroidir à température ambiante).
3. Mélanger le chocolat et le jus de pois chiche monté, en mélangeant délicatement. Attention, le chocolat peut avoir tendance, comme pour la mousse au chocolat classique, à tomber dans le fond du bol, allez bien racler !
4. Ajouter la vanille et la fleur de sel (pour l'option 1) ou le café (pour l'option 2) réserver dans un grand bol ou des petits ramequins et réserver au frais **4 heures** minimum, la mousse va figer et s'épaissir.





Recettes à base de LENTILLES

Entremet de lentille corail



Pour 500 g



Ingrédients

- Lentille corail : 165 g
- Maïs en conserve : 105 g
- Sucre : 65 g
- Lait de soja : 42 mL
- Agar agar : 0,6 g
- Fraise : 40 g
- Eau : 500 mL



Préparation

1. Mélanger l'eau et le sucre.
2. Cuire le maïs dans l'eau sucrée pendant **10 minutes à ébullition**.
3. Egoutter le maïs.
4. Cuire les lentilles dans de l'eau à ébullition pendant **12 minutes**.
5. Egoutter les lentilles.
6. Mixer le maïs et les lentilles ensemble jusqu'à obtenir un mélange homogène.
7. Ajouter le lait de soja et l'agar agar.
8. Mixer les fraises jusqu'à obtenir une purée.
9. Ajouter les fraises au mélange.
10. Cuire à ébullition dans une casserole en remuant pendant **5 minutes**.
11. Mettre en pot et réserver au frais pendant **3 heures**.



Suggestion

Les fraises peuvent être remplacées par des marrons glacés réduits en purée.



Boisson lentille/lait de soja



Pour 1 litre



Ingrédients

- Lentille : 83 g
- Sucre : 45 g
- Lait de soja : 67 g
- Eau : 830 mL



Préparation

1. Faire tremper les lentilles dans minimum **250 mL d'eau** pendant au moins **12 heures**.
2. Egoutter les lentilles et vider l'eau.
3. Mélanger l'eau (**830 mL**) et le sucre.
4. Cuire les lentilles dans ce mélange porté à ébullition pendant **30 minutes**.
5. **Ne pas égoutter** et mixer les lentilles avec le jus de cuisson.
6. Ajouter le lait de soja au mélange et mixer de nouveau.
7. Verser le tout dans une bouteille en verre et la réfrigérer avant dégustation.



Fondant chocolat lentille



4 - 6 personnes



Ingrédients

- Lentilles bien cuites et non salées : 150 g
- Chocolat noir : 300 g
- Beurre : 100 g
- Sirop d'agave : 6 cuillères
- Œufs : 3
- Extrait naturel de vanille :
1 cuillère à café



Préparation

1. Préchauffer le four à **180 °C**.
2. Faire fondre le beurre, le chocolat, le sirop d'agave et la vanille.
3. Ajouter les lentilles, transférer avec les jaunes d'œufs dans le bol d'un robot et mixer parfaitement jusqu'à obtention d'une consistance bien lisse.
4. Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange lentilles-chocolat.
5. Verser dans un moule à manqué et enfourner **20 minutes**.
6. Laisser totalement refroidir au frais avant de servir.





Recettes à base de HARICOTS

Pâte à tartiner

haricot azuki - thé matcha



Pour 500 g



Ingrédients

- Haricots rouges azuki secs : 330 g
- Sucre : 170 g
- Thé matcha en poudre : 2 g



Préparation

1. Laisser tremper les haricots dans l'eau pendant **12 à 24 heures**.
2. Blanchir les haricots dans une casserole pendant **20 minutes à ébullition**.
3. Egoutter et rincer à l'eau claire.
4. Cuire les haricots dans une casserole à ébullition jusqu'à ce qu'ils soient complètement ramollis (**entre 1 et 4 heures**).
5. Passer les haricots au mixeur.
6. Mélanger avec le sucre et le thé matcha jusqu'à obtenir une pâte homogène.



Suggestion

Vous pouvez ajouter de la noix de coco râpée (environ 10 g) ou des petits morceaux d'ananas ou de gingembre confits.



Brownie rapide de légumineuses



4 personnes



Ingrédients

- Haricots rouges en boîte : 200 g
- Sucre : 48 g
- Chocolat : 160 g
- Noix : 100 g
- Beurre : 50 g
- Œufs : 2



Préparation

1. Préchauffer le four à **180 °C**.
2. Mixer les haricots rouges jusqu'à obtenir une purée homogène.
3. Découper les chocolats et les noix en petits morceaux.
4. Mélanger et faire fondre le beurre et le chocolat.
5. Mixer la purée de haricot, le chocolat et le beurre fondu, le sucre et les œufs.
6. Ajouter les noix en morceau.
7. Verser dans un moule à gâteau.
8. Cuire au four à **180 °C pendant 20 minutes**.



À vous de jouer !



Pour en savoir plus sur GO PROTEINS :

Hélène GAUCHEZ

✉ helene.gauchez@bfc.chambagri.fr

☎ 03.80.48.43.36

En partenariat avec :



Espoir
Viande
Puisaye



AGRICULTURES
& TERRITOIRES
CHAMBRES D'AGRICULTURE
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTE



INSTITUT DE
L'ÉLEVAGE
idele



INRAE
la science pour la Vie, l'Humain, la Terre



Terres
Inovia
l'agronomie en mouvement



L'INSTITUT
agro Dijon