

« Prenez-en de la graine !  
Les légumes secs du jardin  
à l'assiette »

Exposition temporaire

# Mallette pédagogique

## PARTIE 1 : Exposition



*Action mise en œuvre avec le  
soutien financier du Ministère  
de l'Alimentation, de  
l'Agriculture et de la Forêt*



## PRESENTATION

L'association Epicurium mène des projets d'éducation à l'alimentation, à l'environnement et à l'agriculture durable, à travers les fruits et légumes. Elle gère notamment un centre de découverte ouvert toute l'année et entièrement dédié au végétal de la graine à l'assiette, situé à Avignon.

A l'occasion de l'Année internationale des légumineuses en 2016, Epicurium a conçu une exposition intitulée « Prenez-en de la graine ! Les légumes secs du jardin à l'assiette ! ». Cette exposition vise à valoriser l'importance des légumineuses face au défi de nourrir la planète au XXIème siècle. Pour cela, quatre dimensions principales des légumineuses sont mises en avant : leur diversité, leur intérêt agricole et écologique, leurs qualités nutritionnelles et enfin leur place dans l'alimentation, entre tradition et innovation.

Cette mallette pédagogique complète l'exposition et contient les éléments suivants :

- **PARTIE 1 : Les panneaux de l'exposition (supports à imprimer)**
- **PARTIE 2 : Des fiches d'ateliers pédagogiques (avec supports à imprimer)**
- **PARTIE 3 : Les fiches recettes**

Elle s'adresse aux publics suivants : tous les publics de l'éducation et de l'animation, les enfants à partir de 8 ans ainsi que leurs parents...



# L'exposition

❖ 9 panneaux de l'exposition « Prenez-en de la graine ! Les légumes secs de la graine à l'assiette ! », à télécharger et imprimer au format A3 :

- Télécharger le [panneau 1](#)
- Télécharger le [panneau 2](#)
- Télécharger le [panneau 3](#)
- Télécharger le [panneau 4](#)
- Télécharger le [panneau 5](#)
- Télécharger le [panneau 6](#)
- Télécharger le [panneau 7](#)
- Télécharger le [panneau 8](#)
- Télécharger le [panneau 9](#)

❖ 8 recettes traditionnelles associant céréales et légumes secs, à imprimer au format A4 et à laisser à disposition des visiteurs :  
cf. pages suivantes

*L'exposition « Prenez-en de la graine ! Les légumes secs du jardin à l'assiette ! » a été réalisée en 2016 avec le soutien financier du Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Forêt, de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur, du Grand Avignon et de la Fondation Louis Bonduelle.*



### Chili con carne (Texas)

Préparation : 60 minutes / Cuisson : 2H30

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de paleron
- 1 kg d'oignons frais
- 1 kg de haricots rouges (après trempage)
- 3 piments oiseaux
- 1 boîte de maïs (500g)
- 1 kg de tomates fraîches ou 2 boîtes de tomates pelées
- Clous de Girofle
- Huile d'olive

#### Les origines

*Bien qu'il soit très souvent associé au Mexique, le Chili con carne est toutefois d'origine texane. Facile à préparer et de faible coût, il aurait été inventé à San Antonio par des pionniers américains. A l'origine simple ragoût relevé de piments rouges et sans haricots, le chili était cuisiné pour ses apports nutritionnels importants. Depuis 1977, il est également l'un des plats officiels (State dish) de l'Etat du Texas.*

#### Réalisation

Faire tremper les haricots pendant au moins une nuit. Une fois le trempage effectué, jeter l'eau de trempage et rincer 3 fois les haricots. Les faire cuire avec un gros oignon piqué de 2 clous de girofle jusqu'à ce qu'ils aient la consistance de châtaignes cuites. Une fois cuits, les mettre de côté. Faire griller les piments dans de l'huile d'olive, jeter les piments et garder l'huile. Faire revenir la viande à feu très vif dans cette huile. Faire ensuite revenir les oignons dans cette même huile jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Pour la sauce : cuire les tomates avec les oignons dorés après les avoir émondées. Laisser réduire et saler. Ajouter la viande et les haricots. Laisser mijoter 2h minimum. Quand c'est presque cuit, ajouter une grosse boîte de maïs. Laisser cuire encore 10 minutes.

Pour servir le Chili, ne pas oublier le traditionnel Tabasco (sauce piquante).



### Couscous (Maghreb)

Préparation : 30 minutes / Cuisson : 1H30

#### Ingrédients pour 6 personnes

Pour le bouillon :

- 1,5 kg d'épaule de mouton
- 2 oignons blancs
- 1 petit bouquet de persil plat
- Un grand verre de pois chiches secs
- 4 c. à soupe d'huile neutre

Épices : 1 c. à café de Rass el Hanout, 1 c. à café de poivre noir, 1 c. à café de gingembre, 1/2 c. à café de pistils de safran, 1 c. à café de gingembre moulu, un piment très doux et sel.

Légumes : 4 carottes, 2 courgettes, 4 navets, 2 pommes de terre ou patate douces, 1 morceau de potiron, des fèves, du chou, 1 à 2 tomates.

Pour la semoule à couscous :

- 1 kg de couscous moyen
- 2 à 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 verre d'eau à température ambiante
- Sel, Smen (beurre rance spécial)

#### Les origines

*Plat berbère originaire du Maghreb, le couscous est l'association d'une semoule de blé dur et d'un bouillon de légumes et de légumes secs associés à de la viande ou parfois même du poisson. Suivant les recettes aux origines géographiques ou familiales diverses, le couscous se décline en de multiples variantes.*



#### Réalisation

Préparation du bouillon :

Mettre l'huile dans le couscoussier, faire chauffer puis ajouter la viande coupée en gros morceaux. Incorporer les deux oignons coupés en grosses lamelles, le bouquet de persil, les épices et mélanger. Faire saisir quelques instants, il faut que la viande se colore légèrement. Ajouter les pois chiches et le poivron piquant. Mélanger, puis arroser d'eau en couvrant généreusement toute la viande. Couvrir et laisser cuire le temps de préparer les légumes et la semoule.

Pendant ce temps, nettoyer et éplucher les légumes, les couper en gros morceaux. Dès que la viande est à moitié fondante et se détache de l'os, ajouter le navet et la carotte, compter 15 minutes puis ajouter le reste de légumes, pour encore 15 minutes.

Préparation de la semoule à couscous :

Dans un très grand saladier, mettre le couscous, le sel et un bon filet d'huile d'olive. Mélanger aux doigts pour enduire les grains. Arroser d'eau petit à petit tout en mélangeant. Placer ensuite la semoule à couscous dans le haut du couscoussier réchauffé au préalable sur le bouillon. Luter les deux parties du couscoussier à l'aide d'un joint (préparer un torchon humide et trempé dans une pâte à base de farine et d'eau). Après quelques minutes de cuisson (15 min environ), retirer le couscous et placer dans un grand plat. Asperger d'un peu d'eau et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois ou vos mains pour aérer les grains. Remettre dans le haut du couscoussier et répéter l'opération 3 à 5 fois au bout de 15 à 20 minutes, dès que le couscous est cuit. A la dernière étape, ajouter 1/4 c. à café de Smen ou de beurre rance pour parfumer et donner un subtil goût. Déguster avec de la Harissa, du lait fermenté ou caillé.

## Daïfuku mochi (Japon)

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 1H

### Ingrédients pour 6 à 8 pièces

#### Ingrédients pour la pâte d'anko (200g)

75g d'azukis (petits)

50g de sucre

1 pincée de sel

#### Ingrédients pour les daïfuku mochi :

150 à 200 g de pâte de haricot rouge (Anko)

100 g de farine de riz gluant (Shiratamako)

50 g de sucre

150 ml d'eau

Fécule de pomme de terre (ou de maïs)

### Les origines

*Mochi* » désigne une pâte de riz gluant, que l'on pile et que l'on fait cuire à la vapeur. On l'accommode en salé comme en sucré : dans une soupe miso ou bien simplement grillé et assaisonné de sauce soja. Le mochi est un ingrédient « support » qui fournit la base de l'alimentation traditionnelle japonaise.

Le daïfuku est une sorte de mochi, composé d'une fine enveloppe à base de riz, et traditionnellement fourré d'anko (pâte d'azuki). Ils peuvent varier de goût et d'aspect, selon que l'on introduise un ingrédient supplémentaire dans l'enveloppe, ou que l'on change la garniture.

### Réalisation

#### Réalisation de la pâte d'anko

Dans une cocotte, verser les azukis et recouvrir largement d'eau froide, mettre sur feu moyen-doux et faire chauffer environ 10 minutes jusqu'à ce que l'eau frémissse, puis égoutter. Dans une nouvelle eau froide, faire cuire à couvert sur feu doux les azukis jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres : ils doivent s'écraser très facilement entre les doigts (environ 35-40 minutes). Dans une jatte, mélanger sucre, azukis, écraser en purée au mixer ou à la fourchette. Remettre à cuire sur feu doux 10 à 20 minutes pour obtenir une pâte bien compacte. Ajouter la pincée de sel et mélanger.

#### Réalisation des daïfuku mochi

Avec la pâte de haricot rouge, former des boules de taille égale et les placer au frigo. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et l'eau. Pour la cuisson deux solutions :

- au cuit-vapeur : chauffer l'eau et lorsque celle-ci bout, placez-y le saladier et refermez pour 10 à 15 minutes de cuisson. Sortir et mélanger.

- Au micro-ondes : placer 1 minute au micro-ondes à puissance moyenne. Mélanger puis remettre environ 30 secondes.

Pendant la cuisson tamiser de la fécule dans un plateau. En fin de cuisson, la pâte du mochi doit être bien élastique et collante. Versez-la dans le plateau. Tamiser de la fécule sur le dessus. Il faut travailler la pâte très chaude, car en refroidissant elle durcit. Séparer la pâte en plusieurs morceaux (le même que le nombre de boules de pâte de haricot rouge). Dans le creux de votre main étalez un peu la pâte, époussetez la fécule avec un pinceau, placez-y la boule de pâte de haricot rouge et refermez le mochi autour. Reformez la boule et réservez les daïfuku mochi au frigo ou à température ambiante.



## Dal Bhat (Inde)

Préparation : 30 minutes / Cuisson : 45 minutes

### Ingrédients pour 4 personnes

200 g de riz basmati  
1 litre eau fraîche  
50 g de ghī (beurre clarifié)  
150 g de lentilles  
1/2 cuillère à café de curcuma  
2 gousses d'ail  
1 oignon et demi  
2 piments frais  
1/2 cuillère à café de gingembre  
1 pincée de poivre noir  
200 g de chou  
200 g de haricots verts  
200 g de chou-fleur  
100 g de petits pois  
2 pommes de terre  
1 cuillère à soupe huile de friture  
Épices : 1 pincée de cumin moulu, 1 pincée de coriandre moulu, 1 pincée de cannelle, 1 pincée de cardamome, 1 pincée de clou de girofle moulu, 1 filet de jus de citron, 1 cuillère à soupe de coriandre.

### Les origines

*Le Dal Bhat est le plat le plus consommé au Népal et dans certaines régions de l'Himalaya. Il s'agit d'une portion de riz cuisiné (bhat) à laquelle on ajoute une soupe de lentilles (dal). Un curry de légumes et du piment sont parfois greffés à ce plat végétarien, la viande étant peu accessible et peu traditionnelle. Les locaux ont l'habitude de le manger avec la main, à volonté.*



### Réalisation

Rincer les lentilles et les faire tremper pendant 10 minutes. Vider l'eau de trempage. Mettre les lentilles dans une casserole avec la moitié de l'eau fraîche et porter à ébullition. Quand l'eau bout, ajouter les épices, couvrir et laisser cuire sur feu doux pendant 20 à 30 minutes (selon le type de lentilles). Il faut que les lentilles soient bien cuites, au point de s'écraser. Pendant la préparation des lentilles, rincer le riz pour enlever l'amidon qu'il contient et le faire tremper dans la moitié de la quantité d'eau pendant 5 minutes. Après le trempage, porter à ébullition et laisser cuire 10 minutes à feu moyen et en mélangeant une fois en cours de cuisson. Ajouter une noisette de beurre clarifié. Remuer, baisser le feu sur doux et laisser cuire à couvert pendant 5 minutes supplémentaires.

Dans une petite poêle, faire chauffer le reste de beurre clarifié avec 1/2 oignon émincé, un piment et la moitié de l'ail haché. Verser sur les lentilles à la fin de la cuisson et réserver.

Tailler le chou-fleur en fleurettes, la pomme de terre en cubes et le chou en lanières fines. Faire chauffer l'huile dans une poêle, et faire frire l'oignon émincé. Ajouter les épices, le piment et l'ail. Laisser chauffer 1 minute en remuant. Ajouter alors les légumes, verser un fond d'eau et laisser cuire à couvert jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.

En fin de cuisson, retirer du feu et ajouter le jus de citron et la coriandre fraîche. Servez les lentilles (dal) avec le riz (bhat) et accompagner du curry de légumes. Accompagner de papadam ou chapatis (galettes de farine de lentilles et cumin).

## Feijoada (Brésil)

Préparation : 60 minutes / Cuisson : 4H

### Ingrédients pour 10 personnes

- 1kg de haricots noirs
- 2 saucisses fumées «paio»
- 2 saucisses fumées portugaises
- 5 feuilles de laurier
- 300g de travers de porc salés
- 1 morceau de poitrine de porc fumée
- 300g de viande de porc fraîche (palette, échine...)
- 1 oreille de porc
- 1 pied de porc
- 1 paquet de boeuf séché («jerked beef»)
- 4 gousses d'ail
- 2 cuillerées à soupe d'huile

Couve : 3 choux verts, 50g de beurre, 3 gousses d'ail

Farofa : 700g de farine de manioc crue, 1/2 oignon, 4 gousses d'ail, 100g de beurre salé

Riz : 600g de riz blanc, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 50g de beurre, 2 fois plus de volume d'eau que de volume de riz

### Les origines

*Plat très populaire au Brésil et relativement bon marché, la Feijoada est réservée aux week-ends et dates de fêtes. Elle est toujours l'occasion de réunions familiales et de rassemblements d'amis.*

*Selon les dires, ce plat tient ses origines des restes donnés aux esclaves lors des banquets des maîtres des plantations, ensuite mélangés aux haricots noirs. L'un des artistes les plus populaires du Brésil, Chico Buarque, a également écrit une chanson pour rendre hommage à ce plat.*



### Réalisation

Mettre le kilo de haricots dans un grand volume d'eau pour une nuit entière. Mettre les viandes salées à dessaler la veille (les tremper au moins 4 heures). Couper les gros morceaux de viande et les saucisses en tranches épaisses. Mettre les haricots noirs et les viandes dans une grande marmite. Couvrir d'eau (au moins 3 litres), ajouter les feuilles de laurier. Laisser cuire à découvert pendant au moins 1 heure en surveillant. Lorsque la poitrine de porc et la saucisse sont bien cuites les retirer de la marmite.

La feijoada va continuer à cuire avec les autres viandes, plus résistantes à la cuisson. Laisser cuire pendant deux heures. La cuisson doit être surveillée. La feijoada change de texture, la sauce devient onctueuse. On peut ajouter de l'eau dans la marmite si la feijoada ne semble pas cuite et que l'eau diminue trop. Quand la feijoada est prête, éplucher l'ail et le hacher finement. Le mettre à cuire dans l'huile. Il doit commencer à se colorer. Ajouter l'ail grillé dans la feijoada qui continue de cuire. Quand le moment du service arrive, ajouter les saucisses et la poitrine.

Pour le riz : Laver le riz à l'eau fraîche. Couper l'oignon et l'ail, hacher le tout finement. Mettre le beurre à fondre puis ajouter les oignons/ail. Quand ils sont tendres et translucides, ajouter le riz. Puis ajouter deux volumes d'eau pour un volume de riz. Laisser cuire 10 minutes avec un couvercle. Enlever ensuite celui-ci, puis laisser cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau. Mélanger de temps en temps pour éviter que le riz ne colle au fond.

Pour la couve : Laver les feuilles de chou, les couper en très fines lanières en serrant les unes avec les autres. Les cuire avec le beurre l'ail haché dans une sauteuse. Quand la couve rend un peu de jus et que celui-ci s'évapore, c'est prêt.

Pour la farofa : cuire le demi-oignon et l'ail dans le beurre. Quand le mélange se colore légèrement, ajouter la farine de manioc. Puis cuire en mélangeant constamment jusqu'à ce que la farine blondisse. Saler.

On peut manger la feijoada avec une sauce pimentée, en prélevant un peu de sauce de feijoada et en y ajoutant un ou **deux piments hachés. La feijoada se sert traditionnellement avec des tranches d'oranges.**

On remplit son assiette en mettant un peu de tout et des tortillas.



## Mafé (Afrique)

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 40 minutes

### Ingrédients pour 4 personnes

1 gros poisson fumé (le couper en morceaux moyens)  
3 cuillères à soupe d'huile végétale ou d'huile d'arachide  
1 gros oignon, haché finement  
3 gousses d'ail, hachées finement  
4 cuillères à soupe de pâte d'arachide  
2 tomates fraîches, écrasées  
1 cuillère à soupe de tomates concentrées  
1/2 cuillère à café de poivre noir  
2 bouillons cubes  
1l d'eau  
Sel et piment  
Légumes : carottes, manioc, patates douces ou pommes de terre

### Les origines

*Le Mafé (comme on l'appelle au Sénégal) qui est aussi appelé sauce d'arachide ou encore Tigua degué (au Mali) est une soupe bien connue en Afrique de l'ouest. Cette sauce peut être réalisée avec du boeuf, du poisson, du poulet ou même de façon végétarienne.*

### Réalisation

Chauffer d'abord l'huile et faire revenir l'oignon pendant quelques minutes.

Puis, ajouter les tomates fraîches, le concentré de tomate, l'ail et le poivre noir, puis laisser cuire pendant au moins 10 minutes.

Ajouter ensuite l'eau dans la sauce et la pâte d'arachide, puis laisser mijoter pendant 10 minutes.

Ajouter le poisson dans la soupe, le piment, le sel, les bouillons cubes et les légumes, puis cuire à feu très doux pendant au moins 30 minutes.

La soupe est prête quand un peu d'huile apparaît en surface et que la consistance est épaisse.

Servir avec du riz.



### Soupe au pistou (France)

Préparation : 30 minutes / Cuisson : 1H30

#### Ingrédients pour 10 personnes

- 500 g de cocos blancs
- 500 g de cocos rouges
- 500 g de haricots pape
- 500 g de haricots verts ou plats
- 4 courgettes
- 4 pommes de terre
- 2 carottes
- 1 tomate
- 1 ou 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de petit salé ou couenne de jambon
- environ 500 g de pâtes de type coquillettes ou gros vermicelles
- gros sel

Pour la pommade :

- 1 pied de basilic
- 7 ou 8 gousses d'ail
- 1 tomate juteuse
- Huile d'Olive, Sel
- Emmental râpé

Parmesan râpé

#### Réalisation

Commencer par écosser les haricots. Ajouter les haricots plats coupés en petits morceaux, puis couper et ajouter les courgettes coupées en gros dés. Couper les carottes en rondelles et les pommes de terre en petits morceaux. Enfin, ajouter l'oignon haché et une tomate bien juteuse coupés en morceaux. Placer tous les légumes dans une grande marmite, ajouter une gousse d'ail émincée ainsi qu'une poignée de gros sel, de l'eau qui doit dépasser des légumes, et faire cuire à feu doux pendant environ une heure et demie.

Pendant le temps de la cuisson, passer à la deuxième étape : la préparation de la pommade pour la soupe au pistou. Dans un mortier placer l'équivalent environ d'une tête d'ail, soit environ 7 à 8 gousses. Commencer à piler l'ail. Prendre un bon pied de basilic dont on a récupéré toutes les feuilles. Les rincer à l'eau et les essuyer, puis les ajouter progressivement à l'ail pilé tout en continuant à piler de façon à obtenir un jus. Ajouter ensuite une tomate bien juteuse coupée en petits morceaux, du sel et un peu de fromage râpé et continuer à piler. Ajouter petit à petit un filet d'huile d'olive pour faire «monter» la préparation tout en continuant à piler vigoureusement en alternant avec l'ajout du fromage râpé restant. Goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement.

Aux trois quarts de la cuisson, ajouter le petit salé coupé en morceaux et les coquillettes. Le basilic perdant énormément de sa saveur pendant la cuisson, mélanger presque au moment du service environ la moitié de la pommade dans la marmite.

A table, proposer de la pommade en plus, ainsi qu'un bol de parmesan râpé pour celles et ceux qui souhaiteraient rehausser le goût de leur assiette de soupe au pistou.

#### Les origines

*Cette spécialité provençale du printemps et de l'été se caractérise par l'arôme fin mais prononcé du «pistou», c'est-à-dire de la sauce au basilic qui est une version moins compliquée du «pesto à la génoise» (Voyage culinaire en Provence, Alessandra Avallone). Le terme «pistou» désigne en provençal le pilon du mortier qui sert à faire la préparation, et non le basilic.*



### Soupe au poulet (Chine)

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 35 minutes

#### Ingrédients pour 4 personnes

500 g de blanc de poulet désossé et sans peau  
200 g de germes de soja  
15 g de champignons séchés  
200 g de vermicelle chinois  
4 oignons nouveaux (avec la tige)  
150 g de petits pois surgelés  
1 carotte  
1 blanc de poireau  
1 branche de céleri  
4 cuillères à soupe de sauce soja  
1 cuillère à café de curry  
sel et poivre  
huile

#### Les origines

*La soupe de nouilles, à laquelle s'ajoute souvent viande et légumes, est un plat très populaire en Chine, importé également au Japon et connu sous le nom de «ramen». Il existe mille et une façon de la préparer ainsi que de l'accompagner.*

#### Réalisation

Faire gonfler les champignons dans 1/4 de litre d'eau bouillante. Couper les légumes et les blancs de poulet en petits dés.

Faire chauffer un peu d'huile dans une cocotte. Y faire revenir les légumes (sauf les petits pois et les germes de soja) sans les colorer. Saupoudrer de curry. Verser 1 litre d'eau chaude. Saler et poivrer. Ajouter les dés de poulet et les petits pois.

Egoutter les champignons et les couper en fines lanières. Ajouter à la préparation antérieure. Assaisonner avec la sauce soja. Porter à ébullition et cuire à feu moyen pendant 25 minutes.

10 minutes avant la fin de cuisson, ajouter le vermicelle et les germes de soja. Servir très chaud.

