

## NOS NOUVEAUTÉS

### FOCUS SUR

## Le Quinoa...

- **Origine:** Haut Plateau des Andes, Amérique du Sud
- **Semis:** Printemps
- **Récolte:** Août-Septembre
- **Peu exigeant:** c'est une valeur sûre!

#### LA RÉCOLTE

Lorsque les graines commencent à sécher, coupez les pieds et faites-les sécher tête en bas. Lorsque tout est bien sec, frottez les grappes entre elles pour faire tomber les grains, qui doivent être rincés avant consommation pour éviter l'amertume. Le feuillage du quinoa est également comestible cuit, à la façon des épinards.

## ...et Le Pois Chiche !

- **Origine:** Moyen-Orient
- **Semis:** Printemps et Automne
- **Récolte:** Juillet à Septembre

#### LA RÉCOLTE

Le pois chiche pousse sous forme de cosses (ou gousses), contenant chacune une à deux grains. Celles-ci sont très faciles à écosser car leur enveloppe est souple.



## Taboulé de Quinoa à l'Orientale

#### INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 100 g de quinoa
- 1 c. à s. de raisins secs
- 1 grosse tomate pelée
- 2 c. à s. de coriandre
- ½ oignon
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de jus de citron

#### PRÉPARATION

Faites cuire les graines de quinoa dans 2 fois leur volume d'eau (10 - 15 min). Dans un saladier, mélangez la tomate coupée en dés, l'oignon émincé, l'ail et les raisins secs. Rajoutez les graines de quinoa égouttées et refroidies. Ajoutez l'huile d'olive, le citron, la coriandre puis salez et poivrez. Dégustez !

Retrouvez des idées,  
des infos, des conseils  
et toute la gamme.

[www.vilmorin-jardin.fr](http://www.vilmorin-jardin.fr)

[f VilmorinJardin](#) [i VilmorinJardin](#)



## Burger Végétarien

#### INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 2 pains à burger
- 100 g de pois chiche
- 100 g de haricots rouges
- 50 g de millet
- 1 tomate
- ½ oignon rouge
- 4 feuilles de salade
- ½ avocat
- 2 c. à s. de jus de citron
- Epices

#### PRÉPARATION

Écrasez et mélangez ensemble les pois, les haricots rouges et le millet. Ajoutez l'oignon coupé en dés et revenu à la poêle ainsi que des épices au choix. Façonnez vos steaks avec ce mélange et faites-les griller à la poêle. Formez vos burgers en déposant d'abord les feuilles de salade, puis le steak, arrosez-le d'un filet de citron, disposez les rondelles de tomate, les tranches d'avocat et une sauce au choix. Dégustez !

Retrouvez des idées,  
des infos, des conseils  
et toute la gamme.

[www.vilmorin-jardin.fr](http://www.vilmorin-jardin.fr)

[f VilmorinJardin](#) [i VilmorinJardin](#)



SERVEZ-VOUS

Vilmorin  
depuis 1743

## LES LÉGUMES SECS Le plein d'énergie



633754



## Parlons-en !

### Les légumineuses

Véritable source de protéines végétales, les légumineuses sont de parfaits substituts aux protéines animales.

En prime, elles fixent l'azote du sol, élément nutritif naturel des plantes.



## Les Fèves

Origine: Asie Centrale

### EN CUISINE:

La Fève se mange crue ou cuite. Écossez-la juste au moment de la cuisiner pour ne pas altérer sa conservation.

Contrairement au haricot, elle possède une peau qu'il faut retirer avant de la manger.

Cette dernière se détache toute seule si vous faites cuire vos fèves dans de l'eau bouillante. Vous pouvez aussi les préparer à la poêle, au wok ou à la vapeur.



## Les Petits Pois

• **Les Pois Ridés et Ronds** sont des pois à écosser. La cosse (ou gousse) ne se mange pas en raison de la présence d'une membrane fibreuse appelée « parchemin » et du fil qui referme cette cosse.

La différence entre les pois à grain ridé ou rond s'observe lorsqu'ils sont secs. De plus, les grains ridés ont un goût plus sucré que les grains ronds. En revanche, ces derniers peuvent se semer à l'automne et dès le mois de février, grâce à leur plus grande résistance au froid.

• **Les Pois Mangetouts** ou Pois Gourmands se consomment entièrement. La gousse ne contient pas de parchemin, elle peut être mangée sans rien retirer !



## Bruschetta Fèves et Fromage de Chèvre

### INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 4 toasts grillés
- 50 g de fèves
- 150 g de fromage de chèvre à tartiner
- Une dizaine de tomates cerise
- Un bouquet de salade
- ½ oignon

### PRÉPARATION

Faites griller les toasts et étalez le fromage de chèvre dessus. Coupez finement vos tomates et le ½ oignon, disposez-les sur les tartines, ainsi que les fèves cuites.

Dressez vos assiettes avec une salade pour accompagner les bruschettas.

Dégustez !

Retrouvez des idées, des infos, des conseils et toute la gamme.

[www.vilmorin-jardin.fr](http://www.vilmorin-jardin.fr)

[VilmorinJardin](#) [@vilmorin.jardin](#)



## Poêlée de Pois Gourmands

### INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 100 g de pois mangetout
- 10 crevettes
- ½ poivron rouge
- Sauce soja sucrée
- Graines de sésame

### PRÉPARATION

Coupez le poivron en dés et décortiquez les crevettes. Lavez les pois mangetouts et faites-les revenir à la poêle dans la sauce soja. Ajoutez les crevettes et le poivron.

Lorsque le tout est cuit, dressez la préparation dans des plats individuels et saupoudrez de graines de sésame.

Dégustez !

Retrouvez des idées, des infos, des conseils et toute la gamme.

[www.vilmorin-jardin.fr](http://www.vilmorin-jardin.fr)

[VilmorinJardin](#) [@vilmorin.jardin](#)

