

DES RECETTES !!!!!

Purées

<https://www.peko-peko.fr/recettes/fava/> (purée de pois cassée grecque)

<https://www.la-cuisine-marocaine.com/recettes/entrees-froides-248.html> (houmos libanais)

<https://myyummyskitchen.net/bissara-de-feves/>

Entrées

Salade de fèves et de jeunes pousses de chicorée sauvage juste blanchies et pelées

<https://www.adeline-cuisine.fr/recettes/crepes-a-la-farine-de-pois-chiche-sans-gluten/>

Fritures

<https://www.afrik-cuisine.com/recettes/samsas> (haricots blancs ou niebe)

<https://vegan-pratique.fr/recettes/pakora-beignets-de-legumes/> (beignets de légumes à la farine de pois chiches)

<https://madeinmarseille.net/15782-recette-provence-panisse/> (il vaut mieux laisser reposer une nuit au frigo avant de frire)

Plats

<https://www.specialgastronomie.com/recette-chili-sin-carne> (haricots rouges)

<https://www.istres-tourisme.com/la-soupe-au-pistou-recette-d-un-delice-provencal.html> (haricots coco)

<https://cuisinezavecdejouza.fr/delicieux-curry-indien-de-dahl-de-lentilles/>

<https://unepincedecuisine.com/recette/falafels-de-lentilles-germees/> (ou au four)

<https://www.cestmafournee.com/2017/09/les-pancakes-verts-au-beurre-de-citron.html> (remplacer tout ou partie de la farine de blé par de la farine de pois chiches)

Dessert

<https://www.cuisine-japon.fr/recette-anko/> (pâte d'haricots azuki)

Plus élaborées (la viande sans la viande) :

<https://www.passeportsante.net/nutrition/recettes/foie-gras-vegan>

<https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Recettes-de-cuisine/Burgers-vegetaux-3873001>

