

Sommaire

Full of beans , préface de Florent Quellier	10
En parlant des légumes secs : dialogue entre passionnés	12

chapitre 1

Les légumes secs **d'ici et d'ailleurs**



La grande famille des légumineuses.....	18
Des légumineuses comestibles aux « légumes secs ».....	19
Des légumes que l'on dit « de pauvres » , et pourtant.....	20
Les 5 grandes sortes de légumes secs.....	21
Entretien, Marie Marquis	26

chapitre 2

De l'apéritif au repas **sur le pouce...**



Les légumes secs en un tour de main	30
Les tartines	32
Les trempettes	34
Les mini-salades	36
Les mini-soupes	40
Plaidoyer nutritionnel pour les légumes secs	42

chapitre 3

Les **premiers plats**



La soupe générique	48
Les soupes traditionnelles de France et du monde	51
La salade générique	54
Les salades traditionnelles de France et du monde	55
Les salades composées	56
Les salades mixtes	58
Entretien et recettes, Nermine Lavigne	60

chapitre 4

Des **solutions pratiques au quotidien**



Les sauces génériques	64
Les sauces épicées	67
Les terrines et autres pâtés	68
Les galettes et boulettes	70
Entretien et recettes, Johanne Vigneau	72

chapitre 5

Les **plats principaux**



Du plat classique aux plats alternatifs	78
Les plats farcis aux légumes secs	83
Entretien et recettes, Beena Paradin	86

chapitre 6

Les **plats atypiques**



Les légumes secs germés ou fermentés	90
Du côté du salé	93
Du côté des douceurs	94
Entretien et recette, Régis Marcon	98

Pour **aller plus loin**



Les légumes secs, garants d'une alimentation « durable »	104
Astuces , conseils et modes de cuisson	108
Parfumer les légumes secs	114
Les mots de la cuisine	117
Réserves futées pour cuisinier(ère) pressé(e)	118
Réponses aux quiz	120
Bibliographie et sites	122

Index des recettes	124
---------------------------------	-----