

## VELOUTÉ DE POIS CASSÉS, RAVIOLES DE ROMANS GRILLÉES

En plat unique pour 5 personnes :

- 1 paquet de ravioles de Romans (250g)
- 250g de pois cassés
- 1 pincée de thym
- 1 feuille de laurier
- 2 échalotes épluchées et finement émincées
- Sel et poivre
- 150g de crème (j'ai pris de l'Avoine Cuisine)
- 2 jaunes d'oeuf
- 2 cuillères à soupe d'huile d'argan
- Huile d'olive
- Ciboulette

Mettre les ravioles au congélateur (pour faciliter leur séparation).

Faire tremper pendant 2h les pois cassés dans un gros volume d'eau froide. Au bout de ces deux heures, égoutter et rincer les pois cassés, les faire cuire dans une casserole avec 1,5l d'eau et le laurier, le thym, l'oignon émincé, le sel et le poivre pendant 45 minutes (écumer si nécessaire en début de cuisson).

A la fin de la cuisson, enlever la feuille de laurier et mixer les pois cassés pour obtenir un velouté. Ajouter, tout en continuant de mixer, la crème, les jaunes d'oeuf et l'huile d'argan. Vérifier l'assaisonnement (sel et poivre?) et réserver au chaud.

Séparer les ravioles au sortir du congélateur, faire chauffer un fond d'huile olive dans un fait-tout, y faire frire/dorer sur les deux faces les ravioles.

Garnir des bol de soupe de pois cassés, ajouter quelques ravioles croustillantes au-dessus et parsemer de ciboulette ciselée.

## STACKS DE POIS CASSES AU CURRY

Ingrédients pour 4 steaks :

- 225 g de pois cassés
- 700 ml d'eau
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe de curry en poudre
- 170 g de yaourt nature
- 120 g de farine

Faire cuire les pois cassés dans l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres.  
Dans un saladier, mélanger l'ensemble des ingrédients en écrasant les pois cassés.  
Façonner 4 galettes et les déposer dans une poêle huilée pour les faire dorer 3 à 5 mn de chaque côté.

## PUREE DE POIS CASSES

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

- 300 g de pois cassés
- 2 carottes
- 5 échalotes
- 100 g de lardons (facultatif)
- Huile d'olive
- beurre
- persil haché
- sel et poivre

Faire cuire les pois cassés pendant une heure dans trois fois leur volume d'eau avec les carottes coupées en rondelles. 15 mn avant la fin de la cuisson, éplucher les échalotes et les faire dorer dans une peu d'huile.

Pendant ce temps, mettre les lardons dans une casserole, les couvrir d'eau froide et porter à ébullition. Les égoutter, ajouter les échalotes et remettre sur feu moyen environ 5 mn.

A l'aide d'un mixer plongeant ou d'un blender, réduire les pois cassés en purée, incorporer une belle noix de beurre, les lardons et les échalotes.

Poivrer et saler selon ses goûts. Parsemer d'un peu de persil haché.

## VELOUTE DE LEGUMES AUX POIS CASSES

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de pois cassés
- 2 poireaux
- 2 oignons
- 150 g de mâche
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe d'Avoine cuisine
- 1,5 l d'eau
- Sel et poivre

La veille, mettre les pois cassés à tremper (ou si on a oublié, faire cuire la soupe 50 mn en ajoutant un peu plus d'eau...).

Le lendemain, émincer les oignons et les poireaux, puis les faire dorer dans une cocotte avec l'huile d'olive jusqu'à obtention d'une légère caramélisation appétissante des sucs de cuisson, sans pour autant brûler les légumes...

Ajouter l'eau, les pois cassés préalablement rincés et égouttés, une cuillère à café de sel.

Couvrir et laisser cuire 35 mn, jusqu'à ce que les pois cassés soient parfaitement fondants (ou 50 mn sans trempage). Les pois cassés doivent être bien cuits et commencer à se « défaire » si on veut que le velouté soit vraiment bien lisse et crémeux.

Dix minutes avant la fin de la cuisson, ajouter la mâche.

Bien mixer ensuite pendant quelques minutes avec un peu de poivre jusqu'à l'obtention d'une texture veloutée, puis servir en ajoutant la crème dans l'assiette.