

RECETTES DE POIS CHICHES...

Avant tout, les pois-chiches nécessite environ 12 h de trempage dans le triple de volume d'eau auquel on peut ajouter du bicarbonate.

L'eau froide est la clé d'une bonne cuisson. Donc, après trempage, égouttez les pois chiches (donc ne pas garder l'eau de trempage) et démarrer la cuisson à froid dans une nouvelle eau. La cuisson se fait à petits frémisséments (pas de gros bouillon). Il faut compter environ 4 à 5 fois le volume des pois chiches pour la quantité d'eau (3 fois si en autocuiseur). Si on souhaite rajouter de l'eau en cours de cuisson, toujours de l'eau chaude. On sale en fin de cuisson (5 mn avant). Il faut compter environ 1h30/2h de cuisson (le temps diminue en autocuiseur ou à la cocotte minute). Pendant la cuisson, pensez à écumer.

HOUMOUS

Ingrédients :

- 300 g de pois chiches cuits égouttés (équivalent à 150 g de pois chiches secs, trempés la veille dans l'eau et du bicarbonate, puis cuits 1h30 à 2 h dans de l'eau froide, puis frémissante et salés 5 mn avant la fin)
- 1 grosse c. à soupe de pâte ou purée de sésame pure (tahiné)
- huile d'olive
- le jus d'un petit citron jaune
- 60 cl de bouillon de légumes
- 1 gousse d'ail ou 1/2
- 1 c. à soupe de coriandre ciselée
- sel, paprika et quelques pignons pour servir

Mixer très finement dans un bol mixeur les pois chiches avec la pâte à sésame, 2 c. à soupe d'huile, le jus de citron et l'ail. On doit obtenir une pâte lisse et dense.

Ajouter 5 c. à soupe d'eau froide (voir plus selon la consistance voulue), saler et mixer à nouveau.

La pâte doit être lisse, bien crémeuse, plus fluide mais doit pouvoir encore se tartiner. Goûter au fur et à mesure.

Garder au frais dans un bol (jusqu'à 4-5 jours), recouvert de film alimentaire.

Servir frais ou à température ambiante saupoudré de paprika et parsemé de pignons et d'un filet d'huile d'olive.

SOUPE DE POIS CHICHES, POIREAUX, CHORIZO & CORIANDRE

Ingrédients pour 3/4 assiettes :

- 300 g de pois chiches cuits égouttés
- 2 carottes moyennes
- 2 poireaux moyens
- 50 g de chorizo
- 60 cl de bouillon de légumes
- 1 c. à café de graines de coriandre
- 1 c. à soupe de coriandre ciselée
- 1 pincée de piment d'Espelette

Éplucher et couper les carottes en petits morceaux. Laver les poireaux et les couper en fines rondelles.

Couper le chorizo en très petits morceaux.

Faire revenir le chorizo, dans une cocotte, à feu moyen sans matières grasses. Ajouter ensuite les graines de coriandre puis les carottes et les poireaux. Laisser cuire à feu moyen 5 minutes en tournant régulièrement.

Ajouter le bouillon. Saler et poivrer. Baisser le feu et laisser cuire 30 minutes.

Égoutter et rincer les pois chiches à l'eau froide.

Les ajouter à la soupe et cuire à nouveau 10 minutes.

Retirer du feu, ajouter la coriandre ciselée et le piment (selon votre goût). Mélanger bien.

Encore meilleure réchauffée.

BOULETTES AUX POIS CHICHES ET COURGETTES

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de pois chiches cuits égouttés
- 1 pomme de terre moyenne cuite à l'eau ou à la vapeur
- ½ échalote
- 1 grande courgette
- 1 c. à café de curry en poudre
- huile d'olive
- chapelure
- sel

Pelez la pomme de terre et ciselez l'échalote. Lavez la courgette, éliminez les extrémités puis coupez-la en petits dés.

Faites revenir l'échalote dans un filet d'huile d'olive, dans une poêle anti-adhésive, ajoutez la courgette, salez et cuisez à feu moyen pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

Versez les pois-chiches dans le mixeur avec la courgette et la pomme de terre coupée en morceaux. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène : s'il reste quelques pois-chiches entier ce n'est pas grave.

Transférez le tout dans un saladier, ajoutez le curry, une pincée de sel et un peu de chapelure. Mélangez : vous devez obtenir un mélange assez compact, ajoutez de la chapelure si besoin.

Formez des boulettes, panez-les dans la chapelure et cuisez-les dans une poêle anti-adhésive, dans 2 c. à soupe d'huile d'olive ou dans le four préchauffé à 200°C pendant une dizaine de minutes.

RECETTE DE LENTILLES TESTEE ET APPROUVEE !

LENTILLES AIGRELETTES, EPINARDS, FROMAGE DE CHEVRE ET TOMATES SECHEES

(recette extraite du livre « Les grandes tablées » de Sylvia Gabet – Ed. de La Martinière)

Ingrédients :

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

- 4 échalotes
- 2 carottes
- 400 g de lentilles vertes
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 2 c. à soupe de concentré de tomates
- 2 c. à soupe de moutarde
- 4 cornichons hachés
- 4 c. à soupe de tomates séchées hachées
- 2 buchettes de fromage de chèvre frais (en tout, env. 300 g)
- quelques jeunes pousses d'épinard (100 g)
- 25 g de beurre
- sel, poivre

Faire suer au beurre les échalotes hachées. Ajouter les carottes pelées et coupées en petits dés, puis les lentilles vertes.

Verser un litre d'eau chaude et les cubes de bouillon dans la casserole. Porter à ébullition doucement. Quand les lentilles sont cuites, ajouter le concentré de tomates, la moutarde et les cornichons ainsi que les tomates séchées. Rectifier l'assaisonnement.

Hors du feu, lorsque les lentilles sont tièdes, ajouter le fromage de chèvre coupé en dés pour qu'il fonde légèrement et les jeunes pousses d'épinard à la fin.

Variante de l'auteure : On peut pousser jusqu'à moitié lentilles, moitié carottes, et c'est toujours très bon ! Si on veut, on ajoute des dés de radis noir ou blanc qui pique un peu, ça va très bien ensemble.