

## CUISSON DES POIS CHICHES...

Avant tout, les pois chiches nécessitent environ 12 heures de trempage dans trois fois leur volume d'eau froide. On peut y ajouter du bicarbonate, notamment si l'eau est calcaire. Les pois chiches égouttés et plongés dans une casserole d'eau froide cuiront environ deux heures. L'eau de cuisson appelée « aquafaba » pourra être utilisée pour la recette de la mousse au chocolat.

On peut aussi les faire tremper 24 heures et les cuire en... 20 minutes ! (dans ce cas, l'eau de cuisson n'est pas utilisable)

Il faut compter environ 60 à 75 g par personne s'il s'agit d'un plat ou d'un accompagnement principal. L'eau froide, comme pour l'ensemble des légumes secs, est la clé d'une bonne cuisson. Après trempage, il faut donc égoutter les pois chiches et démarrer la cuisson dans une nouvelle eau. La cuisson se fait à petits frémissements (pas de gros bouillons). Il faut compter 3 à 4 fois le volume des pois chiches pour la quantité d'eau. 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 45mn de cuisson en cocotte minute. Pendant la cuisson, penser à écumer.

## HOUMOUS

### *Ingrédients :*

- *300 g de pois chiches cuits et égouttés (équivalent à 150 g de pois chiches secs), trempés la veille dans l'eau et bicarbonate, puis cuits dans de l'eau froide (selon la durée du trempage) et salés 5mn avant la fin de cuisson*
- *1 grosse c. à s. de pâte ou purée de sésame pure (tahiné)*
- *huile d'olive*
- *le jus d'un citron jaune*
- *60 cl de bouillon de légumes*
- *1 gousse d'ail ou ½*
- *1 c. à s. de coriandre ciselée*
- *sel, paprika et quelques pignons de pin pour servir*

Mixer très finement dans un bol mixeur les pois chiches avec la pâte de sésame, 2 c. à s. d'huile d'olive, le jus de citron et l'ail. On doit obtenir une pâte lisse et dense. Ajouter 5 c. à s. d'eau froide (voir plus selon la consistance voulue), saler et mixer à nouveau. La pâte lisse, bien crémeuse et plus fluide, doit pouvoir 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 coriandre, de pignons de pin et d'un filet d'huile d'olive.

## SOUPE DE POIS CHICHES, POIREAUX, CHORIZO & CORIANDRE

### *Ingrédients pour 3 ou 4 assiettes :*

- *300 g de pois chiches cuits égouttés*
- *2 carottes*
- *2 poireaux*
- *50 g de chorizo*
- *60 cl de bouillon de légumes*
- *1 c. à c. de graines de coriandre*
- *1 c. à s. de coriandre ciselée*

- 1 pincée de piment d'Espelette
- sel, poivre

Eplucher 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 matière grasse. 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. Ajouter les pois chiches à la soupe et cuire à nouveau 10 minutes. Retirer du feu, ajouter la coriandre ciselée et le piment d'Espelette (selon votre goût). Mélanger bien. *Encore meilleure réchauffée.*

## BOULETTES AUX POIS CHICHES & COURGETTES

*Ingrédients pour 4 personnes :*

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

Peler la pomme de terre et ciseler l'échalote. Laver la courgette, éliminer les extrémités puis la couper en petits dés. Faire revenir l'échalote dans un filet d'huile d'olive dans une poêle, ajouter la courgette. Saler et cuire à feu moyen pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

Verser les pois chiches dans le mixeur avec la courgette et la pomme de terre coupée en morceaux. Mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène : s'il reste quelques pois chiches entiers, ce n'est pas grave. Transférer le tout dans un saladier, ajouter le curry, une pincée de sel et un peu de chapelure. Mélanger pour obtenir un mélange suffisamment compact, ajouter de la chapelure si besoin.

Former des boulettes, les paner dans la chapelure et les cuire dans une poêle dans un peu d'huile d'olive ou dans un four préchauffé à 200° pendant une dizaine de minutes.

## GALETTES DE POIS CHICHES

*Ingrédients pour 4 personnes*

- 2 verres\* de pois chiches cuits et égouttés
- 3 gousses d'ail
- 70 g de comté râpé
- 2 œufs
- 4 à 5 c. à s. de chapelure très fine
- 1 c. à c. de cumin en poudre
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à c. de poivre
- 1 c. à c. de coriandre en poudre
- huile de pépin de raisin pour la friture

\* 1 verre de 200 ml

Dans un saladier, écraser grossièrement les pois chiches à l'aide d'une fourchette. Ajouter l'ail finement hachée, les épices, le comté râpé et les œufs battus. Ajouter la chapelure. Bien mélanger de façon à obtenir une pâte homogène.

Façonner 12 petites galettes. Faire revenir des deux côtés dans l'huile chaude 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Les déposer sur le papier absorbant. Servir accompagné d'une salade.

## MOUSSAKA LIBANAISE

*Ingrédients :*

- 2 aubergines
- 2 gros oignons
- 4 tomates bien mûres
- 1 boîte de tomates concassées (la valeur de 2 tomates)
- 6 gousses d'ail
- 2 bonnes poignées de pois chiches cuits
- 1 c. à c. de cumin en poudre
- ½ c. à c. de paprika doux
- sel, poivre
- huile d'olive

Couper les aubergines en rondelles puis les faire frire, les égoutter et les réserver. Dans une sauteuse, faire chauffer un peu d'huile d'olive et y faire revenir l'ail émincé et les oignons coupés en rondelles jusqu'à coloration. Ajouter les tomates coupées en rondelles et les tomates concassées pour avoir un peu de jus. Saler, poivrer. Ajouter le cumin et le paprika et poursuivre la cuisson. Dans un plat allant au four, disposer les aubergines, l'oignon et les tomates. Couvrir de pois chiches et enfourner 20 mn à 180°. Servir tiède ou froid.

## CURRY THAÏ DE POIS CHICHES

*Ingrédients pour 2 à 4 personnes :*

- 1 c à s d'huile de sésame
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1/2 butternut
- 250 g de pois chiches cuits
- 300 ml de lait de coco
- 2 c à c de pâte de curry vert
- 3 c à s de coriandre fraîche hachée
- 2 c à s de basilic frais haché
- sel, poivre

Dans une grande poêle faire revenir l'oignon et l'ail émincé dans l'huile de sésame à feu vif. Y ajouter les pois chiches cuits et le butternut. Faire dorer quelques minutes.

Ajouter la pâte de curry et le lait de coco, baisser à feu moyen-doux et cuire environ 10 minutes. Ajouter un peu d'eau si besoin. Assaisonner. Ajouter les herbes ciselée juste avant de servir.

*Variante :* remplacer le butternut par des poivrons, des aubergines ou des courgettes en été.

## MOUSSE AU CHOCOLAT SANS OEUF

### *Ingrédients :*

- 1 kg de pois chiches secs
- 300 g d'aquafaba (eau de cuisson des pois chiches)
- 300 g de chocolat à cuire
- 1 pincée de sel
- ½ c. à c. de jus de citron
- 125 g de framboises

LA VEILLE, faire tremper les pois chiches (12 heures).

LE LENDEMAIN, les égoutter. Dans un faitout, les porter à ébullition doucement pendant 1 heure dans le double d'eau de leur volume. Garder précieusement cette eau de cuisson, la faire réduire encore une ½ heure. Cette eau réduite va remplacer les blancs d'oeufs . Dans une casserole, faire fondre le chocolat au bain-marie. Laisser tiédir. Pendant ce temps, prélever 30 cl d'eau de cuisson des pois chiches, appelée « aquafaba », la battre en neige comme des blancs d'oeufs. Une fois ferme, mélanger délicatement à la cuillère en bois l'aquafaba au chocolat. Veiller à ce que les éléments soient à la même température, et les travailler le moins possible afin de ne pas faire figer le chocolat. Incorporer la moitié de framboises. Verser dans une jatte, poser le reste des framboises à la surface. Laisser prendre au frais 3 heures minimum.