

TARTINE DE POIS-CAMOLE ET CITRON VERT

Mode de cuisson des pois-cassés :

Pour 200 g de pois cassés cuits, partir d'environ 80 g de produit sec.

Trempage : 1 h dans 2 volumes d'eau, rinçage à l'eau froide

Cuire en démarrant à l'eau froide dans 2,5 volumes d'eau froide non salée

Temps de cuisson indicatif après ébullition : 60 minutes avec couvercle à feu doux (ne pas fermer complètement pour éviter les débordements)

Résultat attendu : pois cassés fondants. Égoutter au moment de l'utilisation en assaisonnant à chaud pour un meilleur parfum.

Ajouter 1 cuill. à c. de bicarbonate de soude au milieu de la cuisson pour garder une belle couleur verte, accélérer sa cuisson et favoriser sa digestion.

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 200 g de pois cassés cuits (80 g secs)
- 50 g d'oignons
- 1 petite tomate (ou l'équivalent en tomates concassées en boîte)
- 3 ou 4 gousses d'ail
- ½ cuillère à café de mélange d'épices tex-mex (cumin, coriandre, piment de Cayenne)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 jus de citron vert
- Sel, poivre du moulin
- Pain de campagne tranché

Préparation de la recette :

Éplucher les oignons et les couper très finement.

Mettre une cuillère d'huile d'olive dans une petite casserole, ajouter les oignons, faire mijoter 4/5 minutes à couvert sans les colorer.

Ajouter l'ail écrasé et les épices. Laisser encore mijoter 5 minutes toujours à couvert.

Laver et découper la tomate en petits dés.

Presser un jus de citron.

Dans un bol mixer mettre les pois cassés avec la préparation aromatique, les dés de tomate et le jus de citron.

Mixer assez grossièrement jusqu'à obtenir une tartinaade verte comme un guacamole.

Assaisonner et goûter. Rectifier à votre goût.

Le pois-camole peut se servir en toast sur du pain grillé ou être dégusté avec des légumes croquants de saison.

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.

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.

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.

VELOUTÉ DE POIS CASSÉS, RAVIOLES DE ROMANS GRILLÉES

En plat unique pour 5 personnes :

- 1 paquet de ravioles de Romans (250g)
- 250 g de pois cassés
- 1 pincée de thym
- 1 feuille de laurier
- 2 échalotes épluchées et finement émincées
- Sel et poivre
- 150 g 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 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.

GÂTEAU DE POIS À LA CANNELLE

(extrait du livre de Régis Marcon « Céréales & Légumineuses »)

Cette recette est à l'origine réalisée avec des pois blonds. J'ai tenté l'échange avec des pois cassés et ça marche. Je note ici la recette complète mais il est possible de se contenter de la recette du gâteau qui est très moelleux et se suffit à lui-même.

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 50 g de beurre
- 320 g de pois cassés cuits à l'eau non salée (dont 280 g pour le gâteau)
- 100 g de sucre muscovado (sucre complet non raffiné)
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- Zestes de 1 citron
- 3 jaunes d'oeuf et 3 blancs montés en neige
- 1 pincée de sel
- 30 g de sucre semoule
- 5 cl de sirop de sucre) ces 2 ingrédients ne sont pas indispensables
- 60 g de marmelade d'orange amère) si on se contente du gâteau....

Pour le dressage : zestes d'orange confite et quartiers d'orange

Préchauffer le four à 160°C.

Faire ramollir le beurre. Mixer 280 g de pois cassés cuits avec le sucre muscovado, la cannelle et les zestes de citron. Réserver le reste des pois pour le décor.

Ajouter le beurre, puis les jaunes d'oeufs et une pincée de sel.

Monter les blancs en neige, puis incorporer le sucre semoule pour serrer.

Mélanger les deux préparations délicatement. Verser dans un moule à cake et mettre à cuire au four 30 à 35 minutes.

Faire confire les pois réservés avec le sirop de sucre à feu très doux, jusqu'à ce que le sirop ait enrobé les pois cassés. Réserver au frais.

A froid, démouler le gâteau et le tailler sur toute la longueur dans l'épaisseur. Etaler une petite couche de marmelade d'orange sur une moitié et recouvrir de la seconde.

Remettre dans le cadre et presser légèrement.

Tailler les tranches, les servir sur assiette.

Décorer avec les pois confits, quelques zestes d'orange confite et des quartiers d'orange.