POIS CHICHES

Sa MAJESTÉ la GRAINE
roulement bien cultivée en Berry

60 mn

60g/ pers

UN MAX de PROTEINES

CONSEILS DE PRÉPARATION

1 volume de graines + 3 volumes d'eau bouillante

60 minutes feu moyen

Egouttez, assaisonnez c'est prêt !

Le pois chiche est une légumineuse couramment consommée dans les régions méditerranéennes. En plus d'être bon pour la santé, il est l'ingrédient principal de 2 recettes super gourmandes : l'houmous et les falafels ! Nos conseils en cuisine : tremper les pois chiches dans l'eau pendant 12 h puis les cuire pendant 1 h dans de l'eau salée. Le pois chiche est la légumineuse idéale pour la préparation de couscous, houmous, falafels, dhals...

IDÉE RECETTE

Houmous de pois chiche

300g de pois chiches, 3 c à s de Tahin, 1/2 citron, 1/2 jus de citron, huile d'olive, 1 c à c de sel, 1 c à s de cumin, 2 gousses d'ail, huile de sésame.

Faire cuire les pois chiches. Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur. Mixer légèrement en ajoutant un peu d'eau de cuisson. Ajouter le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse. On peut éventuellement couvrir le houmous d'huile de sésame et de cumin.

www.cuisine.journaldesfemmes.fr