

# Travailler le pois chiche

avec **METRO**

## COMMENT LE CHOISIR ?

- ✓ **Sec** : les grains doivent être de couleur beige et uniforme, avec une texture très ferme et lisse. Plus ils sont foncés et ridés, plus ils sont vieux, et donc difficiles à cuire, moins digestes et plus fades.
- ✓ **En conserve** : les grains doivent être bien immergés dans leur eau de cuisson, sans ajout de sucre ou de conservateurs.
- ✓ **Frais** : plus rares, ils sont vendus dans leurs gousses, qui doivent être vertes et fermes. Les grains sont également verts.

## COMMENT LE CONSERVER ?

Sous forme sèche, cette légumineuse à graine se conserve plusieurs mois, dans une boîte hermétique, à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Une fois cuits, ne gardez pas les pois chiches plus de 2 à 3 jours au froid. Vous pouvez aussi les congeler.

## TRAVAILLER LE POIS CHICHE

Ingrédient traditionnel de la cuisine méditerranéenne (houmous, falafel, couscous, chorba, socca, panisse...), le pois chiche se prête à une multitude de préparations chaudes ou froides, dans les salades comme en garniture (entier, en purée, en frites). Alternative aux protéines animales, il sert de base à un burger végétarien. Dans les veloutés ou les gnocchis, il remplace la pomme de terre grâce à sa texture crémeuse. Grillé au four (après cuisson à l'eau) et assaisonné, il se déguste à l'apéritif. De saveur douce, sans gluten, il peut remplacer la farine de blé dans les desserts.



### LA PRÉPARATION

Le pois chiche doit être consommé cuit. Frais, il se travaille comme le petit pois. Sec, il nécessite un rinçage puis un trempage dans 2 volumes d'eau froide, pendant au minimum 12 h. Égouttez et rincez avant de faire cuire. Salez uniquement en fin de cuisson.

Pour faciliter la digestion et obtenir un résultat plus onctueux, vous pouvez retirer facilement la peau des pois chiches, cuits ou en conserve, en les frottant entre vos mains dans un saladier rempli d'eau. Vous n'aurez plus qu'à écumer les peaux remontées à la surface.



### LES MODES DE CUISSON

**AUTOCUISEUR** ⌚ 45 min dans 4 volumes d'eau

**À L'EAU NON SALÉE** ⌚ 2h dans 3 volumes d'eau, départ eau froide, à feux doux après ébullition

## UNE LÉGUMINEUSE NUTRITIVE

Rassasiant, le pois chiche est très nutritif grâce à sa richesse en protéines, en fibres, en vitamine B9 et en minéraux. Cependant, il ne contient pas tous les acides aminés essentiels. Complétez-le avec des céréales, noix ou graines pour un plat végétarien équilibré.



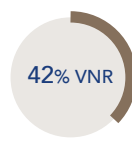
Très riche en  
**FIBRES**



Assez riche en  
**CALORIES**



Source de  
**PROTÉINES**



Source de  
**VITAMINE B9**

- ✓ **L'eau de cuisson des pois chiches (ou le jus des conserves) est un petit trésor !** Appelée aquafaba, elle est riche en albumine et remplace le blanc d'œuf dans tous ses usages, de la mayonnaise au macaron. Elle se monte en neige et permet de réaliser meringues, pancakes ou mousses au chocolat vegan. Elle peut se congeler. Comptez 3 cuillères à soupe pour 1 œuf.

## AVEC QUOI ASSOCIER LE POIS CHICHE ?



#### AVEC DES ÉPICES, HERBES, CONDIMENTS

Cumin, curry, garam masala, paprika, piment, zaatar, sésame, coriandre, persil, romarin, citron confit, olive, ail, oignon



#### AVEC D'AUTRES LÉGUMES

Asperge, aubergine, betterave, carotte, chou-fleur, courges, courgette, épinard, lentille, patate douce, poivron, pois cassé, tomate



#### AVEC DES FÉCULENTS

Quinoa, céréales, riz, pâtes



#### AVEC DES PRODUITS LAITIERS

Yaourt, feta, ricotta



#### AVEC DES VIANDES

Volailles, agneau, boudin noir, chorizo



#### AVEC DES PRODUITS DE LA MER

Poissons blancs, poissons marinés, poissons gras, calamar, poutargue, morue



#### AVEC DES FRUITS ET DES PRODUITS SUCRÉS

Abricot, agrumes, amande, chocolat, raisin frais et sec, lait de coco...



J'achète   
sur [METRO.fr](https://www.metro.fr)

#### AVEC DES VINS

Les pois chiches ont une mâche, une douceur farineuse, de la longueur et de la persistance gustative. Lorsqu'ils sont associés à des herbes aromatiques et des épices orientales et transformés en purée, ils amènent de la douceur à l'assiette. **Les vins blancs de la vallée du Rhône** fonctionneront bien grâce à leurs notes parfumées, arrondies par une teneur en alcool et la vivacité de la jeunesse.

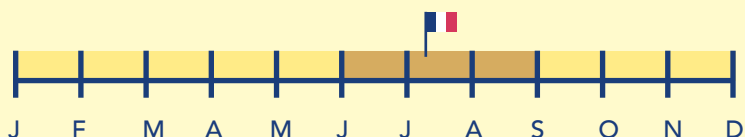


#### POUR GAGNER DU TEMPS

J'achète   
sur [METRO.fr](https://www.metro.fr)

- ✓ Pois chiches déjà cuits, en bocal ou en conserve
- ✓ Farine ou flocons de pois chiche, à intégrer directement dans vos préparations
- ✓ Houmous et tartinable prêts à l'emploi
- ✓ Pour un apéritif original ou apporter du croquant à une salade : pois chiches grillés

## LA SAISON



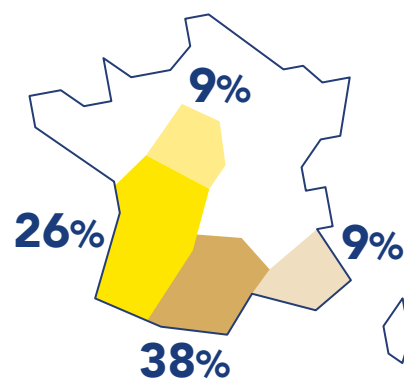
### TOUTE L'ANNÉE :

Pois chiche sec ou en conserve

### JUIN - SEPT :

c'est la période de récolte du pois chiche frais en France

## L'ORIGINE



● Occitanie

● PACA

● Nouvelle Aquitaine

● Val de Loire

Troisième légume sec le plus consommé en France après les lentilles et les haricots, le pois chiche est essentiellement cultivé dans le sud de la France.

Un peu plus de **25 000 tonnes** ont été récoltées en 2021 au niveau national.



## LES VARIÉTÉS CHEZ METRO

Le pois chiche frais est très fragile et très peu produit en France. Vous trouverez par contre une offre sèche très étendue chez METRO. Appartenant à la famille des Fabacées, le pois chiche se décline en plus de 20 000 variétés dans le monde. Elles appartiennent essentiellement à deux sous-groupes : les Kabuli et les Desi.

J'achète   
sur [METRO.fr](https://www.metro.fr)



### LE TYPE KABULI

C'est le groupe le plus cultivé en Méditerranée. Ses graines sont de calibre moyen à gros, assez lisses et de couleur beige clair.



### LE TYPE DESI

Majoritairement produits en Asie, ces pois chiches sont plus petits, ridés et plus foncés, avec une couleur allant du vert au brun. Leur tégument, épais, est moins digeste. Ce pois chiche est souvent consommé sous forme cassée, sans son tégument, ou en farine.



### LE POIS CHICHE NOIR

Appartenant au groupe Desi, cette variété ancienne se distingue par sa couleur atypique, noire, et son goût de noisette. Si vous l'achetez sec, faites-le tremper pendant 24 heures.

Snacking



14 likes  
Aimé par halima\_patisse et d'autres personnes  
recettes\_sept (recette salée) Houmous  
Rien de plus simple à préparer.



1 413 J'aime  
papilles Coucou à tous 🤗  
Aujourd'hui ce sont des falafels, des boulettes de pois chiches aux herbes que je vous propose et avec, attention, une cuisson AU FOUR 🙌

Salades & soupes



717 J'aime  
naturacademy\_ VELOUTÉ DE POTIMARRON ET POIS CHICHES RÔTIS !!!  
Après l'houmous, on continue les déclinaisons autour des pois chiches avec une vraie recette de saison.

Plats du jour



18 J'aime  
le\_61golfejuan Plat du Jour || Pavé d'Espadon à la plancha avec velouté de pois chiches  
#espadon#poischiches#golfejuan#le61



611 J'aime  
lacerisesurlemaillot Gratin de pois chiches et courgettes au lait de coco et curcuma  
Le petit gratin gourmand, facile et veggie pour un lundi sans prise de tête côté cuisine... Bonne semaine !  
➡ La recette sur le blog, le lien dans ma bio

Sucré, desserts



333 J'aime  
lacerisesurlemaillot Mousse au chocolat à l'aquafaba  
C'est la version végétale de la mousse au chocolat... on remplace simplement les blancs d'oeufs par de l'eau de pois chiches et c'est franchement bluffant ! Allez vous tentez ? La recette est sur le blog (lien dans ma bio)

Plats gastro



42 J'aime  
cheffegracehouffouet Meringues Aquafaba (jus de pois chiches), fruits rouges en folie ❤️



811 J'aime  
frenchtables Pois-chiches au curry des bois, cumin des prés, agastache, achillée millefeuille, berce spondyle 🤗  
Accord : Chassagne-Montrachet 1er cru - Les Caillerets

Plus d'infos et de produits sur [METRO.fr](https://www.metro.fr)

