

# POIS CHICHES GRILLÉS



**FACILE**



**2 PERS.**



**40MN**

- 60G DE POIS CHICHES SECS
- 4 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- SEL, POIVRE
- ÉPICES DE VOTRE CHOIX

- 1** Faites tremper les pois chiches au moins 12h dans un grand saladier d'eau froide. Jetez l'eau de trempage et enlevez les peaux qui se sont détachées puis rincez-les.
- 2** Mettez-les dans une grande casserole d'eau froide non salée (au moins 3 fois leur volume d'eau). Portez à ébullition sans couvrir et laissez cuire pendant 1h à 1h30 en remuant régulièrement. Quand les pois chiches sont tendres, retirez et égouttez.
- 3** Préchauffez le four à 200°C. Dans un saladier, mélangez les pois chiches avec l'huile d'olive, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
- 4** Déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfournez et laissez cuire pendant 15 à 20 mn à 200°. Terminez la cuisson en passant sur la fonction "grill" pendant 5 mn.
- 5** Les pois chiches sont prêts lorsqu'ils ne sont plus mous : ils doivent être croquants mais pas noircis. Ils peuvent se conserver une semaine dans un bocal en verre.



CISALI FILEG



# HOUMOUS AUX HARICOTS AZUKI



**FACILE**



**2 PERS.**



**20MN**

- HARICOTS AZUKI : 100G SECS
- 1 GOUSSE D'AIL À CONFIRE AVEC 1CL D'HUILE D'OLIVE ET 2 BRINS DE THYM
- TAHINÉ : 1 CUILLÈRE À SOUPE
- LE JUS D' 1/2 CITRON
- SEL / POIVRE
- CUMIN : 1 CUILLÈRE À CAFÉ

**1** Préparez dans un premier temps les haricots azuki en les faisant tremper la veille dans 1 litre d'eau froide,

**2** Le jour même, rincer les soigneusement à l'eau, placez-les dans une casserole contenant 1 litre d'eau froide. Montez le feu jusqu'à l'apparition de petites bulles à la surface de l'eau et à ce moment, poursuivez la cuisson 45 min.

Quelques minutes avant la fin de cuisson des haricots azuki, faire confire la gousse d'ail dans une poêle avec un fond d'huile d'olive et 2 brins de thym.

**3** Une fois les haricots azuki cuits, les égoutter et conserver 1 cl de jus de cuisson, puis mixer les haricots azuki

**4** Ajouter le tahiné, le jus de citron, le sel, le poivre et le cumin. Mixer jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.

Dégustez cette savoureuse variante du houmous traditionnel, tirant son originalité de sa petite note sucrée issue d'une variété japonaise de haricot : le azuki !

# LES POIS CHICHES CARAMÉLISÉS



FACILE



2 PERS.



20MN

- 100G DE POIS CHICHE SEC OU 1 BOÎTE OU UN BOCAL DE POIS CHICHES CUITS NON SALÉS
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE DE COCO
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE MIEL (OU DE SIROP D'AGAVE SI ON VEUT QUE LA RECETTE SOIT VEGAN)
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE SUCRE BRUN

**1** Faites tremper les pois chiches au moins 12h dans un grand saladier d'eau froide. Jetez l'eau de trempage et enlevez les peaux qui se sont détachées puis rincez-les.

Ou si en boîte, rincer les pois chiches puis les sécher délicatement entre deux feuilles de sopalin. Si des morceaux de peau se sont détachés des pois chiches, les retirer si vous le souhaitez.

**2** Préchauffer le four à 170°C. Disposer les pois chiches sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les enfourner pour 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

**3** Transférer les pois chiches dans un saladier. Verser dessus le miel, le sucre, l'huile de coco et remuer pour bien les enrober.

**4** Remettre les pois chiches sur la plaque et enfourner pour 5 à 10 minutes. Surveiller pour que les pois chiches ne brûlent pas.

**5** Sortir les pois chiches du four et les laisser refroidir.  
À déguster dans la foulée!



Épris de l'esprit de Noël ?  
Vous pouvez ajouter de la  
cannelle à l'étape 3 !

CiSALI FILEG



# DAHL DE POIS CASSÉS AUX AMANDES



FACILE



4 PERS.



15MN  
60MN CUISSON

- 300 G DE POIS CASSÉS SECS
- 30 À 40 G D'AMANDES EFFILÉES
- 2 CAROTTES
- 1 OIGNON JAUNE
- 1 GOUSSE D'AIL
- 1 C. À SOUPE DE CORIANDRE EN POUDRE

- 1 C. À SOUPE DE GINGEMBRE EN POUDRE
- 25 CL DE LAIT DE COCO
- 3 C. À SOUPE DE CURRY
- 1 MORCEAU DE GALANGA FRAIS OU SEC (FACULTATIF)
- 1 OIGNON NOUVEAU
- HUILE D'OLIVE

**1** Faites tremper les pois cassés 2 h dans de l'eau froide, puis rincez-les et jetez l'eau.

**2** Épluchez les carottes et coupez-les en très fines rondelles.

**3** Dans une casserole, faites revenir l'oignon jaune émincé avec un peu d'huile. Ajoutez les carottes, l'ail épluché et les épices. Remuez pendant quelques minutes. Versez les pois cassés et recouvrez d'eau. Ajoutez éventuellement le galanga en morceaux. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 45 min à feu doux.

**4** Dès que les pois cassés sont cuits, versez le lait de coco, ajoutez l'oignon frais ciselé et les amandes effilées. Laissez mijoter 2 à 3 min supplémentaires à feu doux.

**5** Vous pouvez accompagner le dahl de riz basmati parsemé de coriandre ciselée.

Nous vous invitons à adapter cette recette du Dr Sarah Kdouh avec la quantité de pois cassés souhaitée !

Crédits photo :  
turbigo-gourmandises.fr

Source : Délicieuses  
légumineuses,  
Sarah Kdouh

CISAÏ FILEG



# SALADE DE LENTILLES CORAIL



**FACILE**



**2 PERS.**



**20MN**

- LENTILLES CORAIL : LENTILLES CORAIL 100 G
- 1/2 TOMATE(S)
- 1/2 ÉCHALOTE(S)
- CORIANDRE
- 1/2 C. À SOUPE DE MOUTARDE
- LE JUS D'1/2 CITRON
- 1 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- SEL POIVRE

**1** Préparez dans un premier temps les lentilles corail : lavez-les soigneusement et placez-les dans une casserole contenant 1 litre d'eau froide. Montez le feu jusqu'à l'apparition de petites bulles à la surface de l'eau et à ce moment, poursuivez la cuisson de 10 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres.

**2** Égouttez les lentilles corail et laissez refroidir.

**3** Pelez puis émincez l'échalote, ciselez la coriandre et réservez. Mondes les tomates, retirez les pépins puis coupez-les en petits dés.

**4** Dans un bol, versez l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde et assaisonnez avec le sel et le poivre et mélangez bien pour former une vinaigrette.

**5** Dans un plat de service, mettez les lentilles et ajoutez les échalotes, les dés de tomates, la coriandre puis versez la vinaigrette et mélangez bien.

**6** Filmé le plat pour le couvrir et placez-le au réfrigérateur pendant au moins 1 heure. Quand le plat est bien frais vous pouvez le déguster ! Très agréable l'été, vous pouvez aussi assaisonner votre salade de lentilles corail avec une pointe de curry ou de gingembre pour en varier les saveurs

Variez les couleurs, il existe des lentilles vertes, blondes, noires, ou roses comme celles-ci, appelées corail parce qu'elles sont décortiquées !

Crédits photo :  
[www.yumelise.fr](http://www.yumelise.fr)

CISALI FILEG



# COOKIES AU HARICOTS BLANCS



**FACILE**



**10 PERS.**



**30MN**

- 200G DE HARICOTS BLANCS EN CONSERVE
- 100G DE FARINE DE BLÉ SEMI-COMPLÈTE
- 60G DE BEURRE DE CACAHUÈTE
- 50G DE PÉPITES DE CHOCOLAT
- 50G DE SIROP D'AGAVE
- 2 C. À CAFÉ DE LEVURE CHIMIQUE
- 1 PINCÉE DE SEL

- 1 Préchauffez le four à 180°.
- 2 Égouttez les haricots blancs.
- 3 Versez les haricots, le beurre de cacahuète, le sirop d'agave, la levure et le sel dans le bol d'un blender. Mixez afin d'obtenir une boule.
- 4 Ajoutez les pépites de chocolat.
- 5 Formez des boules et déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé et les espaçant de 5cm environ. Aplatissez chaque boule à la main sur la plaque.
- 6 Enfournez pendant 15mn. Laissez refroidir quelques minutes.

Vous pouvez facilement réaliser cette recette avec les enfants, amusez-vous !

Source : Terres  
Univia, FNLS, Interfel

Crédits photo :  
[storage.canalblog.com](http://storage.canalblog.com)

CiSALi FILEG  
●●●