



Crème de pois chiche

Pour 6 personnes

Une recette signée Les oies sauvages

La Semaine des
LÉGUMINEUSES



INGRÉDIENTS

- Pois chiche
- Cannelle
- Cardamome
- Badiane
- Miel
- Sucre glace
- Sucre blanc
- Cassonade
- 6 poires



FAIRE DES MERINGUES SANS ŒUF !

1. Pour faire les meringues, deux cuissons sont nécessaires : pocher dans l'eau bouillante et une cuisson au four à basse température pendant 2h à 95°. Préchauffer le four à 110° et suite baisser à 95°.
2. Réduire l'eau de cuisson des pois chiche pour la faire épaissir et mettre au frais. Objectif : obtenir une consistance gélatineuse une fois froide (aquafaba).
3. Monter à ébullition un grand volume d'eau pour pocher les meringues.
4. Faire monter en neige cette aquafaba froide au batteur, pendant 20 min, comme

- des blancs d'œufs, en ajoutant au fur et à mesure, en filet, le sucre glace. Vous obtiendrez une consistance de meringue italienne. A la dernière minute « serrez » la meringue en augmentant la vitesse au maximum pendant 1 min.
5. Avec une cuillère prélever de la meringue et pocher dans l'eau bouillante frémissante 1 min.
6. Dresser ensuite sur une plaque de four couverte d'une feuille de papier sulfurisé.
7. Mettre les meringues au four pendant 2h à 95°. Sortir du four, détacher les et laisser refroidir. Conserver au sec.



LA VEILLE :

1. Faire tremper 280 g de pois chiche (au moins 12 heures)

LE JOUR J :

LA CRÈME DE POIS CHICHE :

- Égoutter et rincer les pois chiches
- Cuire les pois chiches immergés dans deux volumes d'eau, en ajoutant la cannelle, et la badiane
- Égoutter les pois chiches cuits et surtout réserver l'eau de cuisson (appelée Aquafaba).
- Mixer les pois chiches avec 450 ml d'eau pour obtenir une pâte homogène (type pâte à chou comme texture).
- Réserver 2/3 de la pâte
- Prélever 1/3 de la pâte de pois chiche. Mixer en ajoutant de l'eau et 100 g de miel. Objectif obtenir un lait végétal proche de la texture de la crème liquide.
- Remettre en cuisson cette crème à feu doux pour obtenir une consistance de caramel de lait. Ne pas arrêter de remuer.
- Mélanger cette crème de pois chiche au miel avec le reste de la pâte de pois chiche. Vous devez obtenir une consistance proche la crème brûlée.
- Remplir les ramequins de cette crème et réserver au frais.

LA POIRE POCHÉE :

- Parer les poires et les couper en deux. Évider les pépins.
- Faire un petit sirop (1l d'eau avec 300 g de sucre) et 2 grains de cardamome
- À chaud, pocher les demi poires pendant 20 min dans le sirop frémissant (feu doux)
- Réserver au froid.

LE DRESSAGE :

Mélanger le sucre blanc et la cassonade et couvrir les crèmes de pois chiche. Faire un caramel au chalumeau. Découper délicatement une demi-poire pochée froide et dresser sur la crème et agrémenter de meringue d'aquafaba. Déguster!

