

Livret de recette N°9

Autour du pois chiche

- 
- ✓ *Petit budget*
 - ✓ *Pour tous*
 - ✓ *Pour 1 personne*

Réalisé par Aurélia Bardot
diététicienne du SUMPPS



Santé-Social



AGORAÉ
Mon espace d'échanges et de solidarité

Sans cuisson



Houmous

Ingrédients :

- 1 tortilla coupée en triangle
- 100 g de pois chiches en boîte
- 1 gros cornichon
- ¼ de verre de jus des cornichons
- 1 cuillère à soupe d'huile
- ¼ de cuillère à café d'ail moulu
- ¼ de cuillère à café de basilic

Préparation :

Ecraser ou mixer les pois chiches, les cornichons, l'ail, le basilic, l'huile et le jus de cornichons
Si le mélange nécessite plus de liquide, ajouter un peu plus de jus de cornichons
Déguster en trempant les triangles de tortilla dans le houmous

Infos de la diététicienne :
Le cornichon est facultatif
Vous pouvez également y tremper des légumes ou du pain

A la poêle

Couscous du placard

Ingrédients :

- ½ verre de semoule de couscous
- 1 verre d'eau bouillante
- ½ bocal de ratatouille
- 130 g de pois chiches en boîte
- 1 cuillère à café d'huile
- 1 pincée de raz al hanout
- 1 poignée de raisin secs (facultatif)

Préparation :

Dans un bol, verser l'eau bouillante sur la semoule et les raisins secs
Ajouter l'huile et mélanger, puis laisser gonfler 2 à 3 minutes à couvert
Réchauffer la ratatouille et les pois chiches avec les épices
Egrainer la semoule à la fourchette
Servir la semoule avec la ratatouille et les pois chiches

Infos de la diététicienne :
Recette très facile avec des ingrédients en boîte de conserve.
Variez les épices selon vos goûts

A la poêle



Burger

Infos de la diététicienne :

Le steak de pois chiche se conserve 3 jours au frigo
Il peut également se manger en accompagnement
d'un plat de pâtes, riz...

Ingrédients :

- Pour 2 les steaks de pois chiches
- 1 œuf
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail émincé
- 200g de pois chiches en boîte
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Mélange d'épices selon vos envies

- Pour 1 hamburger
- 2 feuilles de salade
- 1 gros cornichon en lamelle
- 2 rondelles de tomate
- 1 tranche de fromage
- 1 pain à hamburger
- ketchup

Préparation :

Rincer les pois chiches à l'eau et égoutter-les
Les écraser à la fourchette ou à la main et laissant quelques morceaux
Mélanger les ingrédients du steak (en gardant 1 cuillère à soupe d'huile d'olive) jusqu'à obtenir une pâte et confectionner 2 steaks avec les mains
Cuire les steaks 15 minutes dans une poêle huilée en les retournant à mi-cuisson
Toaster légèrement les pains burger au grille-pain ou à la poêle
Monter votre burger avec le ketchup, deux feuilles de salade, 1 steak, la tranche de fromage, 2 tranches de tomates et les cornichons

Au micro-onde



Mousse au chocolat

Infos de la diététicienne :

Monter le jus des pois chiche est un peu plus long que les blancs d'œuf

Ingrédients :

50 g de chocolat noir pâtissier

½ sachet de sucre vanillé (facultatif)

Jus d'1/4 de boîte de conserve de 400 g de pois chiche soit 40 g

Préparation :

Faire fondre le chocolat au micro-onde

Fouetter le jus de pois chiche à la fourchette ou au fouet (ou mieux avec un fouet électrique) pour le faire monter en neige ferme

Vous pouvez terminer de fouetter avec le sucre

Intégrer petit à petit le chocolat fondu

Verser dans un ramequin et laisser refroidir au réfrigérateur