

SALADE DE POIS CHICHES AUX LÉGUMES D'ÉTÉ



Cette version d'été de pois chiches cuits à la vapeur avec carottes et courgettes est rafraîchie par la présence de tomates et de céleri cru. Servez cette salade chaude ou tiède. Avec un peu de riz ou quelques croûtons maison, tout est là pour un plat équilibré, que ce soit au plan nutritionnel ou dans le jeu des couleurs, des saveurs et des textures.

- ◆ 150 g de pois chiches trempés 8 heures
- ◆ thym effeuillé (une branche)
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 4 carottes
- ◆ 1 courgette
- ◆ ½ branche de céleri
- ◆ persil et cerfeuil
- ◆ 2 oignons
- ◆ 4 tomates (ou du coulis de tomates)

Cuisson: entre 15 et 40 minutes selon votre organisation (germé ou simplement trempé)
Temps de trempage : une nuit

❶ Faites tremper les pois chiches secs dans deux litres d'eau froide, pendant au moins huit heures. égouttez-les ensuite. Jetez l'eau de trempage.

Option inutile si vous achetez les pois chiches en conserve..

❷ Dans le cuit-vapeur, faites cuire les pois chiches pendant 30-40 minutes avec le thym effeuillé.

Cette durée sera réduite à environ 10 minutes si les pois chiches ont germé pendant 3 jours.

Pour cuire à l'eau, suivre la recette de Crème de Lentilles page 14.

❸ Ajoutez 10 minutes avant la fin l'ail pelé et émincé, les carottes taillées en fines rondelles ou en fins bâtonnets. Puis, 5 minutes avant la fin, les courgettes en dés. Elles resteront ainsi bien croquantes.

Si vous servez avec du riz déjà cuit, déposez un bol en céramique avec le riz dans le cuit-vapeur, cinq minutes avant la fin de cuisson.

❹ Pendant ce temps, faites blondir dans un filet d'huile V.P.P.F. les oignons taillés en rondelles.

❺ Pelez les tomates et épépinez-les selon les techniques décrites à la page suivante. Taillez-les en lanières.

En hiver, plutôt qu'employer des ersatz de tomates, réchauffez un *Coulis de Tomate* préparé en saison.

❻ Mélangez les pois chiches avec les légumes cuits et crus : ail, carottes et courgettes cuits vapeur; oignons fondus; le céleri et les tomates en dés (ou le coulis de tomate à peine réchauffé). Servez chaud ou tiède, parsemé de persil et cerfeuil fraîchement ciselés. Versez en pluie du riz complet ou semi-complet.



Les pois chiches doivent être bien cuits. Ils s'écrasent alors sous le doigt. Trop peu cuits, ils vous feront faire de la musique intestinale... Pour se garantir une digestion silencieuse, on a déjà vu qu'une demi-cuillère de **bicarbonate de soude** ajouté lors de la cuisson, ou même en fin de cuisson, fera merveille.

Salade de pois chiches parfumée piquante



Suivez la recette ci-dessus, à la différence près que vous ferez revenir avec les oignons ce qui suit : 1 pointe de piment fort, 2 cuillères à café de cumin moulu, 1 cuillère à café de coriandre moulue, 1 cuillère à café de gingembre râpé, 4 cœurs de grains de cardamome.

Salade de pois chiches - variante rapide



Utilisez des pois chiches cuits, en conserve. La cuisson n'est certainement pas garantie « douce ». Il est alors indispensable d'ajouter du bicarbonate de soude pour bien digérer.