

Mieux connaître

Les pois chiches, légumineuses stars

Rois des légumes secs, il faut toujours en avoir dans ses placards car ils permettent de réaliser des plats variés aux notes exotiques et épicées. *Par Marine Couturier.*

LA SAISON

Elle s'étend du mois de juillet au mois d'octobre, mais il est très rare de trouver des pois chiches frais sur les étals. Après la récolte, ils sont mis à sécher ou placés en conserve, et c'est sous l'une de ces deux formes qu'on les trouve principalement en magasin.



Son prix
 Entre 2 € et 3,20 €
 le kg.

Les différentes variétés

Le dési est la variété indienne par excellence, avec une graine de petit calibre et une couleur foncée. Le kabuli, qui pousse dans le bassin méditerranéen, a un calibre moyen à gros et une couleur blanc crème. Le gulabi est plus petit que le kalubi et, une fois décortiquée, sa graine ressemble à un pois jaune.



LE POUVOIR DE L'AQUAFABA

L'eau de cuisson des pois chiches, ou celle contenue dans le bocal ou la conserve, est appelée aquafaba. Très riche en albumine, tout comme les blancs d'œufs, elle peut être montée en neige comme ces derniers pour réaliser des recettes vegan : chantilly, mousse au chocolat, meringue...
 Trois cuillerées à soupe d'aquafaba équivalent à un blanc d'œuf.





Une culture française

Si l'Inde représente à elle seule les deux tiers de la production mondiale, les pois chiches poussent aussi sous nos latitudes. Ils aiment les sols secs et caillouteux et sont cultivés en Occitanie, en Nouvelle-Aquitaine, en Provence-Alpes-Côte d'Azur, en Bourgogne-Franche-Comté et dans le Centre-Val de Loire.

Valeurs nutritionnelles

Riches en protéines végétales, ils sont un très bon substitut à la viande. Leur pouvoir rassasiant est renforcé par la présence de fibres et ils apportent de nombreux nutriments, notamment du manganèse, du fer, du phosphore et des vitamines du groupe B.

PRENDRE LE TEMPS

S'ils ne sont pas bien préparés, les pois chiches secs peuvent causer des inconforts intestinaux. Pour qu'ils absorbent un maximum de liquide, il faut les faire tremper toute la nuit dans 3 à 4 volumes d'eau froide, puis les faire cuire au moins 1 heure. À l'issue de cette étape, la peau se retire facilement.

Secs ou en conserve ?

Tout dépend du temps dont vous disposez pour réaliser votre recette. En conserve, ils sont prêts à l'emploi, tandis que secs, il faut d'abord les faire réhydrater plusieurs heures, en général toute une nuit.

LES ASSOCIER EN CUISINE

En salade : avec de l'oignon blanc, du cumin et de la coriandre fraîche, ou avec de la feta, du thon et du quinoa.

En plat chaud : mijotés avec des rondelles de chorizo, des tomates pelées et de l'ail ; en curry avec des tomates concassées, du lait de coco, de l'oignon et des épices (curry, cumin, gingembre).

RETROUVEZ-LES SOUS DIFFÉRENTES FORMES



EN HOUMOUS

Sublimé par du thym et du sésame doré, ce houmous est à déguster sur des blinis ou avec des crudités. **L'Atelier Blini, houmous à la libanaise, 3,43 € (175 g).**



EN ALTERNATIVE À LA VIANDE

Rapide et facile à préparer, on le consomme avec un wok de légumes, dans des fajitas ou en salade. **Bjorg, émincé veggie blé et pois chiche, 3,57 € (220 g).**

EN FARINE

Elle peut servir à faire des crêpes, des cakes, mais aussi certaines spécialités du Sud comme la socca niçoise ou la panisse de Marseille. **Mon fourmil, farine de pois chiche, 3,69 € (500 g).**



EN FALAFELS

Préparés avec des pois chiches français, de la menthe et du cumin, ils sont excellents avec une sauce au yaourt. **Hari & Co, falafels de pois chiches, 3,79 € (170 g).**

LES PRODUITS COMMERCE À TITRE INDICATIF ET SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENTS. © Pylorredvivo/Gettyimages

