



*Le thème du mois de février 2023*

## *Les pois chiches*

### **L'aquafaba, c'est quoi ?**

Le liquide de la boîte de pois chiches que vous jetez peut être recyclé en ingrédient de cuisine !

L'aquafaba est le nom latin de ce liquide, riche en amidon et excellent liant. Vous pouvez le fouetter jusqu'à ce qu'il forme une mousse épaisse qui ressemble aux blancs d'œufs.

L'aquafaba a la propriété particulière de retenir l'air, ce qui donne à vos plats une structure aérée.

On peut l'utiliser pour faire des mousses, pour alléger des muffins, des sauces, pour faire des blinis... On compte 3 cuillères à soupe de jus pour remplacer un œuf.

De plus une partie des nutriments contenus dans les pois chiches reste dans le liquide obtenu. L'aquafaba contient donc des traces de vitamines B, de folates, de fer, de phosphore et de graisses saines comme l'acide linoléique et l'acide oléique. Tout bon !



## *Nos idées de recettes*

### **↪ Pois chiches à la tomate**



#### *Ingrédients pour 4 personnes :*

200g de pois chiches secs – 350g de tomates concassées en boîte – 1 poivron rouge – 1 oignon rouge – 2 c. à café de ras-el-hanout – 2 c. à soupe d'huile d'olive – 1 c. à soupe de persil haché

#### *Préparation :*

Eplucher et émincer l'oignon. Laver et couper le poivron en dés. Dans une cocotte-minute, faire revenir l'oignon et le poivron dans 1 cuillère d'huile pendant 3-4 minutes en remuant avec la spatule. Ajouter les pois chiches, le ras-el-hanout, les tomates et mélanger le tout. Lancer la cuisson rapide sous pression pendant 12 minutes.

Servir chaud parsemé de persil haché, accompagné d'un rôti ou de cuisses de poulet par exemple.

## ↳ Velouté de pois chiches et patates douces



### *Ingrédients pour 4 personnes :*

1 boîte de 265g de pois chiches en conserve – 1 patate douce (environ 600g) – 1 oignon – 1 botte de coriandre – 800ml de bouillon de légumes – 100ml de lait de coco – 1 citron vert – mélange 4 épices – paprika – cumin – huile d'olive – sel et poivre

### *Préparation :*

Préchauffer le four à 200°.

Dans un bol, mélanger 1/3 des pois chiches avec 1 cuillère d'huile d'olive, 1 c. à café de mélange 4 épices et 1 pincée de sel. Les verser sur une plaque allant au four recouverte de

papier cuisson et enfourner pour 30mn en les retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les laisser refroidir.

Préparation de la soupe : éplucher et couper la patate douce en morceaux grossiers. Emincer l'oignon et le faire suer dans une casserole avec 1 cuillère d'huile d'olive. Ajouter les morceaux de patate douce et mélanger. Ajouter le sel, le poivre, 1 c. à café de paprika, 1 c. à café de cumin et la coriandre finement ciselée. Mélanger puis verser le bouillon de légumes. Faire cuire 20 min. Ajouter le reste des pois chiches et poursuivre la cuisson 5 mn. Verser le lait de coco et ½ jus de citron, mélanger et mixer le tout.

Servir la soupe dans des bols accompagnée de pois chiches grillés, d'une ½ rondelle de citron et parsemée d'un peu de coriandre ciselée.

## ↳ Muffins aux pois chiches...indétectables !

### *Ingrédients pour 6 muffins :*

30g d'huile neutre – 75g de cassonade – 120g de pois chiches cuits ou en conserve – 150g de farine – 30g d'amandes en poudre – 1 sachet de levure chimique – des pépites de chocolat noir

### *Préparation :*

Préchauffer le four à 180°.

Mixer l'huile, la cassonade et les pois chiches égouttés avec 150ml d'eau.

Verser le mélange dans un récipient, y mélanger l'amande en poudre, puis la farine et la levure. On peut y rajouter 1 c. à soupe de vinaigre de cidre pour plus de moelleux. Ajouter les pépites de chocolat en dernier.

Verser dans 6 moules à muffins et enfourner pendant 20 mn. Laisser complètement refroidir avant de déguster.



*Bonne dégustation !*