



## Mangeons bio et de saison

4 minutes de lecture

# Que faire avec une boîte de pois chiches ?

Pratiques, bon marché et bourrés de bienfaits, les pois chiches en conserve se cuisinent de multiples façons en entrée, plat ou dessert (et oui?!). Mais comment cuisiner les pois chiches en conserve?? Quelles sont les recettes saines et savoureuses à réaliser ? So.bio vous révèle non pas un mais plusieurs secrets que regorge cette simple conserve à prix doux.

## A l'origine du pois chiche

On retrouve des traces du pois chiche déjà en 3000 avant J-C, ils sont mentionnés comme source alimentaire en Mésopotamie. Cette plante annuelle est capable de pousser sur des sols pauvres, secs et même caillouteux tout en demandant peu d'entretien. C'est au Proche Orient où on en trouve encore de manière sauvage, c'est sûrement de cet endroit du globe que les croisés les ont ramenés en Europe. La plante arrivera ensuite assez

tard en Inde (on estime son arrivée il y a 200 ans). Deux types de pois chiches sont cultivés : le Kabuli, le plus répandu en France, à grosses graines beiges à blanches, et le Dési, majoritaire en Inde, à petites graines de beige à marron en passant par le vert.



**Faut-il l'acheter frais ou en conserve ?**

Les pois chiches peuvent s'acheter crus et secs, ou cuits en conserve. Le goût ne diffère pas entre ces deux produits, c'est juste le temps de préparation du plat qui s'allongera. Les pois chiches en conserve sont une très bonne alternative si vous n'avez pas beaucoup de temps à accorder dans la préparation de vos plats (une soirée à tremper dans l'eau + 1h de cuisson pour les pois chiches secs?!). Là encore, il est vivement recommandé de les choisir BIO, et de lire la liste des ingrédients : vérifiez qu'il n'y a que de l'eau, et éventuellement du sel, mais rien d'autre.

Dernier petit rappel, les légumineuses sont recommandées trois fois par semaine, dans le cadre d'une alimentation équilibrée et variée.





# Zoom sur l'aquafaba

## Le jus de conserve à ne surtout pas jeter?!

Du latin « aqua » (eau) et « faba » (haricot), l'aquafaba désigne tout simplement l'eau de cuisson des légumineuses. On le retrouve dans les boîtes de conserves et les bocaux, mais on peut aussi le fabriquer soi-même à la maison. Pendant la cuisson, une partie des nutriments, principalement amidon et protéines, s'échappe dans l'eau. Ce sont précisément ces protéines qui - une fois fouettées?comme des blancs d'œufs - permettent d'obtenir une mousse légère et ferme.

On peut l'utiliser en cuisine comme un liant et un épaississant, mais également en faire usage pour remplacer les œufs dans les préparations. En effet, comme le blanc d'œuf, il est possible de monter en neige l'aquafaba. Au niveau des proportions, il faut environ deux cuillères à soupe d'aquafaba pour remplacer un blanc d'œuf et trois pour remplacer un œuf entier. Et en plus, c'est très facile à obtenir?: il suffit de récupérer l'eau de cuisson ou l'eau de la conserve des pois chiches et de la cuisiner rapidement. Au réfrigérateur, dans un bocal fermé, l'aquafaba se conserve environ une semaine et il peut même être congelé. Sans goût ni odeur spécifique, le jus de pois chiche est l'allié parfait des végétaliens ou des allergiques aux œufs !

## D'autres contenus

qui pourraient vous intéresser

Découvrez nos autres articles pépites et  
conseils bien-être

MANGEONS BIO ET DE SAISON



Lecture  
• 03/11/2022

## Recette de brioche aux pépites de chocolat sans gluten

[Lire l'article](#)



MANGEONS BIO ET DE SAISON

enmarché

• 28/10/2022

## Le calendrier des fruits et légumes de novembre

[Lire l'article](#)

