



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Fiche Pratique: Pois chiches

Les pois chiches constituent une très bonne source de protéines, à associer à un féculent pour une utilisation optimale des protéines par l'organisme. Les pois chiches se dégustent volontiers froids, par exemple en salade, ou chauds, agrémentés à un mets. Si la taille de la portion semble trop importante pour un repas, répartissez-la en deux repas ou combinez les pois chiches avec une autre source de protéines.

Utilisation en cuisine



Faire tremper dans le double du volume d'eau pendant 12-24h à température ambiante. Egoutter et rincer à l'eau froide. Jeter l'eau de trempage. Porter à ébullition dans le triple du volume d'eau et cuire pendant 1h-1h30. Saler et ajouter des ingrédients en fin de cuisson uniquement.

Les pois chiches s'intègrent agréablement à une salade, du riz, un curry, un taboulé, des légumes sautés ou une soupe. Une purée de pois chiches peut quant à elle être servie avec des dips de légumes ou sur du pain complet.

Conseils nutritionnels



Pour une bonne absorption du fer, dans le même repas, associer avec des aliments fermentés tels que cornichons, petits oignons, câpres, kimchi, pain au levain, yogourt, kéfir de lait, ou des aliments riches en vitamine C tels que fruits frais, légumes crus, jus de fruits ou de légumes.

Ratatouille aux pois chiches - ¼ portion de protéines



25g pois chiches secs, ½ tomate, ¼ courgette, ¼ poivron, ¼ aubergine, 30g oignon, 1 cc huile de colza HOLL, basilic frais menthe fraîche, 1 pincée de sel, poivre moulu.

Préparation: Faire tremper puis cuire les pois chiches. Couper les légumes. Faire revenir le poivron et l'oignon dans l'huile. Ajouter courgette, tomates, aubergine, menthe, sel, poivre et cuire 20 minutes. Incorporer les pois chiches. Ajouter le basilic au dernier moment.

Servir sur 100g de quinoa ou d'amarante pour atteindre 1 portion de protéines et composer un repas équilibré.

Astuces pour la préparation



Ajouter du bicarbonate de sodium lors de la cuisson rend les pois chiches plus tendres.

Pour les salades, on arrêtera la cuisson lorsque les pois chiches sont encore fermes alors qu'une cuisson longue est recommandée pour une purée.



100g pois chiche =
20g protéines

Pour rendre les pois chiches plus digestes, détachez la peau du grain en les frottant entre les mains ou en pressant légèrement la peau.

Conservation



Conservez les pois chiches secs de préférence dans un sac en tissu ou un récipient hermétique, au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

Salade de pois chiches estivale - ¼ portion de protéines



Pour la salade : 50g pois chiches secs, 80g tomates (différentes couleurs), 40g concombre, 40g fraises, 10g graines de tournesol.

Pour la sauce : 1 cc huile de colza pressée à froid, 1 cc vinaigre balsamique, ½ petit oignon haché finement, basilic frais, poivre moulu.

Préparation: Faire tremper puis cuire les pois chiches. Couper les tomates, le concombre et les fraises en morceaux. Incorporer.

Servir avec 70g de quinoa, 70g d'amarante, ou 50g de fromage accompagné de pain complet pour atteindre 1 portion de protéines et composer un repas équilibré.