

par Sarah Tatouille

# Chouche?



**Dix recettes autour du pois-chiche**



Agglomération  
Provence verte



## Sarahtatouille

**« La cuisine, pour moi, c'est avant tout  
une histoire de gourmandise  
et de partage ! »**

« J'ai créé mon blog il y a 12 ans par passion, je suis totalement autodidacte et véritablement passionnée de cuisine et de pâtisserie. Le terroir pour moi a une réelle importance dans ma façon de cuisiner au fil des saisons. J'aime surtout mettre en valeur les produits mais aussi leur histoire et connaître les personnes qui se cachent derrière. Il me tient à cœur de réaliser une cuisine simple, de montrer que l'on peut faire du bon et du beau avec peu de chose, en peu de temps mais surtout avec de bons produits. »

# Qu'est-ce qu'on cuisine ?

5. Blinis à la farine de pois-chiche, crème, ciboulette & truite
7. Crème de pois-chiche crevettes épicées
9. Tartines de houmous & crudités
11. Socca garnie : chèvre, courgettes & tomates
13. Salade de pois-chiches, oignons rouges & avocat
15. Wrap poulet au curry, crème de pois-chiche & crudités
17. Risotto aux pois-chiches
19. Gnocchis de pois-chiche sauce tomate & olives noires
21. Chichoulet
23. Mousse au chocolat



Apéro



# Blinis à la farine de pois-chiche crème, ciboulette & truite



30 pièces



**Préparation :**

10/15 min

**Cuisson :**

Quelques minutes



**Apprenti**

## Ingrédients

- \* 1 oeuf
- \* 100 g de farine de pois-chiche
- \* 150 ml de lait
- \* 1/2 CS de mascarpone
- \* 1 CC de levure chimique
- \* 1 pincée de sel
- \* 1/2 CC de sucre en poudre

### Pour la crème :

- \* 1 pot de crème fraîche d'Isigny
- \* quelques brins de ciboulette
- \* sel et poivre du moulin
- \* quelques tranches de truite fumée



Séparez le blanc d'oeuf du jaune et mélangez le jaune avec le lait. Ajoutez le mascarpone et fouettez bien. Ajoutez le sel, le sucre, la farine et la levure et mélangez rapidement afin d'obtenir une pâte lisse sans grumeau.

Faites monter le blanc en neige bien ferme et ajoutez-le délicatement à la pâte à l'aide d'une spatule.

Remplissez votre flacon (distributeur de sauce) et déposez de la pâte pour former vos blinis dans une poêle bien chaude et légèrement huilée.

Faites cuire quelques secondes de chaque côté - le temps variera en fonction de votre poêle et de la taille de vos blinis.

Dans un bol mélangez la crème avec de la ciboulette ciselée, salez et poivrez à votre convenance et déposez des petites cuillères de crème sur chaque blinis.

Décorez avec des morceaux de truite fumée et servez bien frais.

**Astuce :** Remplacez le mascarpone par du fromage blanc ou du yaourt nature, cela fonctionne très bien également.

Si vous n'êtes pas équipé d'un flacon distributeur de sauce, vous pouvez utiliser simplement un pot doseur avec bec verseur ou une toute petite louche.

Apéro



# Crème de pois-chiche crevettes épicées



**4 personnes**



**Préparation :**

**env. 30 min**

**Repos :**

**1 h**



**Apprenti**

## Ingrédients

- \* 15 crevettes roses cuites
- \* 1 CS de jus de citron vert
- \* 1 CC de harissa
- \* 1 CS de nuoc-mâm
- \* 1/2 CS de coriandre ciselé
- \* 1 CS d'eau
  
- \* 250 g de pois-chiches cuits
- \* 1 CS d'huile d'olive
- \* 1/2 CS de cumin en poudre
- \* 10 cl de crème liquide

Rincez et égouttez vos pois-chiches puis déposez-les dans le mixeur avec l'huile d'olive, la crème et le cumin.

Mixez jusqu'à l'obtention d'une crème lisse, placez au frais.

Décortiquez et coupez les crevettes en petits morceaux.

Dans un grand bol, mélangez la harissa, le nuoc mâm, le jus de citron, la coriandre et l'eau.

Ajoutez les crevettes, mélangez et laissez mariner pendant au moins 1 heure au frais dans une boîte hermétique.

Remplissez vos verrines de crème de pois-chiche puis ajoutez les crevettes marinées sur le dessus.



Entrée



# Tartines de houmous & crudités



5/6 tranches



Préparation :  
env. 10/15 min



Apprenti

## Ingrédients

- \* 300 g de pois-chiches cuits
- \* 1/2 citron jaune
- \* 2 gousses d'ail
- \* 3 CS de tahin
- \* 1 CS de cumin en poudre
- \* huile d'olive
- \* sel
- \* 2 carottes
- \* quelques radis
- \* 1/2 concombre
- \* 1/2 chou fleur
- \* quelques tranches de pain de campagne



Mettez les pois-chiches égouttés dans un mixeur et mixez légèrement en ajoutant un peu d'eau de cuisson.

Ajoutez ensuite le tahin, le jus de demi-citron, l'ail, le cumin et le sel, et continuez à mixer en incorporant au fur et à mesure de l'huile d'olive jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.

Tartinez les tranches de pain avec cette préparation et décorez avec les crudités.

Servez bien frais !

**Astuce :** Changez les crudités selon la saison et optez pour un pain aux graines si vous le souhaitez.

# Entrée



# Socca garnie chèvre, courgettes & tomates



**3 pièces**



**Préparation :**

**45 min / 1 h**

**Cuisson :**

**Quelques minutes**



**Commis**

## Ingrédients

- \* 125 g de farine de pois-chiche
- \* 250 ml d'eau
- \* 2 CS d'huile d'olive

### Pour la garniture :

- \* 1 fromage de chèvre frais
- \* 1 CC d'herbes de Provence
- \* 1 filet d'huile d'olive
- \* sel et poivre du moulin
- \* 1 petite courgette
- \* quelques tomates cerises
- \* quelques feuilles de salade

Dans un petit saladier, mélangez les ingrédients de la socca et laissez reposer à température ambiante 30 minutes.

Huilez légèrement votre poêle d'huile d'olive et faites-la bien chauffer avant de verser une louche de pâte.

Laissez cuire une à deux minutes et retournez-la délicatement pour la laisser cuire encore un peu sur l'autre face.

Renouvelez l'opération avec le reste de la pâte.

Pour la garniture, écrasez le fromage de chèvre frais à la fourchette et ajoutez-y les herbes de Provence, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Rincez et coupez la courgette en petits cubes et gardez la courgette crue.

Étalez le fromage sur les soccas et parsemez de cubes de courgettes, de tomates cerise coupées en deux et de quelques feuilles de salade puis en dernier arrosez d'un filet d'huile d'olive.



**Astuce :** N'hésitez pas à varier les plaisirs selon vos goûts ou vos envies en y ajoutant des ingrédients de saison - du pesto et des pignons par exemple, ou pour les amateurs une version à la truffe. Les idées sont inépuisables !!

# Entrée



# Salade de pois-chiches, oignons rouges & avocat



4 personnes



Préparation :  
10/15 min



Apprenti

## Ingrédients

- \* 500 g de pois-chiches cuits
- \* 1/2 botte de persil frisé
- \* 1 oignon rouge
- \* 1 avocat bien mûr
- \* le jus d'un citron jaune
- \* 4 CS m d'huile d'olive
- \* 1 CS de vinaigre
- \* sel et poivre du moulin



Pelez et émincez l'oignon finement.

Rincez et ciselez le persil finement.

Epluchez et détaillez en petits cubes l'avocat, arrosez-le d'un filet de jus de citron pour ne pas qu'il noircisse.

Mélangez tous les ingrédients de la recette ensemble et rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.

# Street-Food



# Wrap poulet au curry, crème de pois-chiche & crudités



5 pièces



Préparation :  
env. 2 h



Commis

## Pour les wraps :

Mélangez tous les ingrédients et formez une boule homogène. Laissez-la reposer pendant 30 minutes à température ambiante puis divisez-la en 5 boules du même poids.

Étalez très finement chaque boule sur un plan de travail fariné avec un rouleau à pâtisserie afin de former des galettes. Faites-les cuire quelques minutes de chaque côté dans une poêle bien chaude sans ajout de matière grasse.

## Pour la crème de pois-chiche :

Mixez le tout très finement afin d'obtenir une crème bien lisse et onctueuse, facile à étaler.

## Pour la garniture :

Détaillez votre filet de poulet en fines lanières puis déposez-les dans un saladier. Saupoudrez-les de curry, de sel, de poivre et d'huile de tournesol. Mélangez bien et faites mariner 1 heure minimum au frais. Cuire avec l'huile de la marinade quelques minutes dans une poêle bien chaude.

## Ingédients

### Pour les wraps :

- \* 150 g de farine de blé
- \* 50 g de farine de pois-chiche
- \* 25 cl d'huile d'olive
- \* 100 ml d'eau tiède
- \* 1/2 CC de sel fin

### Pour la crème de pois chiche :

- \* 250 g de pois-chiches cuits
- \* 10 cl de crème liquide
- \* le jus d'1/2 citron jaune
- \* sel et poivre du moulin

### Pour la garniture :

- \* 1 filet de poulet
- \* 1 CC de curry
- \* 1 filet d'huile de tournesol
- \* sel et poivre du moulin
- \* 1 tomate
- \* quelques feuilles de salade



Plat



# Risotto aux pois-chiches



4 personnes



Préparation :

10/15 min

Cuisson :

15/20 min



Chef

## Ingrédients

- \* 250 g de riz spécial risotto
- \* 800 ml de bouillon de légumes
- \* 1 échalote
- \* 1 filet d'huile d'olive
- \* 1 petit verre de vin blanc sec
- \* 40 g de parmesan râpé
- \* sel et poivre du moulin
- \* 200 g de pois-chiches en conserve

## Pour la garniture :

- \* 1 petit oignon rouge
- \* quelques tomates cerises
- \* quelques tranches de coppa
- \* 3 branches de persil
- \* 1 filet d'huile d'olive
- \* sel et poivre du moulin



Préparez la garniture en coupant en deux les tomates, en ciselant l'oignon rouge, le persil et en mélangeant le tout avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Ciselez l'échalote finement et faites-la revenir dans l'huile d'olive afin de la faire suer.

Ajoutez le riz et mélangez bien pour

le rendre translucide - ajoutez le vin blanc et laissez-le complètement s'évaporer.

Ajoutez au fur et à mesure des louches de bouillon chaud (couvrez à chaque fois complètement le riz) jusqu'à complète absorption et répétez l'opération jusqu'à épuisement du bouillon (la cuisson ne doit pas dépasser 20 minutes).

5 minutes avant la fin de cuisson, ajoutez les pois-chiches et le parmesan, rectifiez l'assaisonnement et mélangez-bien. Servez bien chaud avec la garniture.

Plat



# Gnocchis de pois-chiche sauce tomate et olives noires



4 personnes



**Préparation :**

**30/45 min**

**Cuisson :**

**20 min + 15/20 min**



**Chef**

## Ingrédients

- \* 220 g de farine
- \* 180 g de pois-chiches cuits
- \* 2 oeufs entiers
- \* 4 tomates rouges
- \* 1/2 oignon blanc
- \* 1/2 gousse d'ail
- \* 12 olives noires
- \* sel et poivre du moulin
- \* un filet d'huile d'olive

Faites revenir l'oignon émincé avec l'ail haché dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive.

Ajoutez-y les tomates coupées en dés et un tout petit peu d'eau avec les olives.

Salez, couvrez et laissez mijoter environ 20 minutes. Assaisonnez à votre convenance.

Préparez les gnocchis en mixant les pois chiches très finement afin d'obtenir une crème fine, ajoutez les oeufs et mixez à nouveau. Versez cette préparation dans un saladier, ajoutez la farine et malaxez jusqu'à former une boule de pâte homogène.

Divisez la pâte en plusieurs morceaux et sur votre plan de travail, formez plusieurs boudins de pâte d'un diamètre d'environ 1 cm.

Coupez des gnocchis dans ces cylindres et roulez-les, si vous le souhaitez, sur le dos d'une fourchette.

Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface.



Plat



# Chichoulet



**4 personnes**



**Préparation :**  
**env. 4 h +1 nuit**

**Cuisson**  
**30 min**



**Commis**

## Ingrédients

- \* 250 g de pois-chiches secs
- \* 1 CS de farine
- \* 2 tomates
- \* 2 grosses carottes
- \* 1 oignon jaune
- \* 1 cube de bouillon de volaille
- \* 2 clous de girofle

- \* 2 CS de farine
- \* 2 branches de thym frais
- \* sel et poivre du moulin
- \* 8 manchons de canard confit
- \* 4 saucisses de Toulouse
- \* 2 gousses d'ail

La veille, faites tremper les pois-chiches dans 3 fois leur volume en eau avec la farine, couvrez et laissez reposer toute la nuit.

Le lendemain, égouttez et rincez les pois chiches puis faites-les cuire 1h30 dans 3 fois leur volume en eau à petite ébullition puis égouttez-les.

Pelez et coupez l'oignon en deux puis piquez chaque moitié avec un clou de girofle.

Pelez les tomates et coupez-les en petits cubes.

Pelez et coupez les carottes en fines rondelles.

Déposez dans une cocotte les pois-chiches, les moitiés d'oignon, les rondelles de carottes, les dés de tomates, émiettez le cube de bouillon, ajoutez les branches de thym frais, salez et poivrez. Mélangez le tout avec la farine et recouvrez le tout d'eau.

Portez à ébullition et baissez à feu moyen. Cuire environ 1h30 à découvert.

Pendant ce temps, faites cuire les manchons de canard partiellement dégraissés dans une poêle avec les saucisses de Toulouse, gardez le gras rejeté et réservez la viande.

Découpez les saucisses en rondelles.

Pelez et découpez les gousses d'ail en tout petits dés.

Une fois les pois-chiches cuits, retirez la cocotte du feu et déposez sur le dessus la viande avec les dés d'ail bien répartis et le gras que vous avez gardé préalablement. Enfournez le tout à découvert dans un four chaud à 180° pendant 30 minutes.



# Dessert



# Mousse au chocolat

*Un joli moyen de ne pas gâcher le jus des pois-chiches et d'en faire une recette facile et rapide. Vous blufferez tous le monde avec cette mousse qui, en plus, fige rapidement au frais.*



6 personnes



Préparation :  
env. 30 min



Repos :  
4 h



Commis

## Ingrédients

- \* 200 g de chocolat noir à pâtisser
- \* 250 ml de jus de pois-chiches bien froid (prenez les en bocal ou conserve bio)
- \* 50 g de sucre en poudre



Avec votre batteur électrique ou dans le bol de votre robot, fouettez le jus de pois-chiche à vitesse rapide jusqu'à ce qu'il commence à mousser, ajoutez-y le sucre en 3 fois sans cesser de fouetter jusqu'à obtention d'une texture ferme (cela peut prendre une dizaine de minutes).

Pendant ce temps, faites fondre le chocolat au bain marie et laissez-le tiédir.

Ajoutez au fur et à mesure le jus de pois-chiche monté en soulevant bien la masse afin de garder une texture moelleuse.

Versez dans vos ramequins et placez-les au frais 4 heures minimum.

**Astuce :** Vous pouvez utiliser le jus des pois-chiches en conserve que vous placerez au frais avant utilisation. Il est également possible d'utiliser le jus de cuisson des pois-chiches que vous faites cuire vous-même.



Livre de recettes élaborées par Sarahtatouille pour l'Agglomération Provence Verte autour du pois-chiche, véritable richesse du territoire.  
Crédits photos : ©Léa Gil - Mise en page : Service Communication Agglomération Provence Verte