

# Merlu mariné au citron et curcuma

Bonjour à toutes et tous

On se dit souvent que pour cuisiner de bonnes choses il faut passer du temps. Au fil des ans, je me rends compte que ce n'est pas automatique.

---

## Comment cuisiner les pois chiches ?

### I. Présentation

#### Présentation

La famille des « pois » est une des plus vielle famille de plantes consommées par l'humanité et le pois chiche le plus connu de ses représentants..

En pratique, le pois chiche est issu de la plante *Cicer arietinum*, une variété de *Fabaceae* caractérisée par un port grimpant/rampant, une hauteur de 40-60, des fleurs blanches. Elle forme après floraison des gousses courtes mais renflées, dans lesquelles grandissent 1 ou 2 pois. A noter que la plante a aussi la faculté de former sur ses racines des nodules abritant des bactéries fixatrices d'azotes et enrichissant le sol après la culture. C'est une plante qui pousse préférentiellement dans les zones chaudes et sèches; qui se plait beaucoup dans la zone méditerranéenne /

orientale. En terme de culture, le pois chiche est semé en plein champ vers fin mars/avril, pousse puis fleuri verse Juin et forme des gousses courant juin/juillet. La plante est laissée sur place jusqu'à ce qu'elle sèche et que l'on puisse extraire les graines (pois) aisément.



Fleur



© Au Fil du Temps

Graines

## Un pas dans l'histoire

Le pois chiche serait originaire du Moyen Orient où sont présentes quelques variétés sauvages. Des l'Antiquité, il semble être consommé et apparait sous le nom re de »hallaru » en Mésopotamie (3 000 ans av. J.-C.). Il se répandit (des siècles plus tard) dans les civilisations arabes sous le nom de « *Hum'mus* ».

Il fut importé en Europe du temps des croisés, sous le nom de « pois cornu ». Il fut vite recommandé comme plante potagère

et entre dans le capitulaire De Villis de Charlemagne. Sa culture fut courante dans le Sud. Nombre recettes traditionnelles utilisent de la farine de pois chiche comme les soccas (niçoise, italienne) et panisses (Marseille) ou panelle (Sicile)

## **Dans les magasins / Sur les étales**

Vous pouvez du pois chiche (sec) assez couramment dans les supermarchés ou magasins bios, ou paysans, en sachet ou en vrac. Vous pouvez trouver des pois chiches cuits au rayons conserves



Pois chiches

---

## **II. Comment les cuisiner ?**

### **Comment les préparer**

Le pois chiche (cru) demande un peu d'organisation :

- Faire tremper une nuit dans de l'eau froide
- Cuire 45 minutes dans de l'eau bouillante puis égoutter soigneusement
- Utiliser tel quel ou intégrer dans le plat de son choix.

Le trempage est indispensable pour réduire le temps de cuisson dans de l'eau bouillante. A noter que le jus de cuisson appelé aquafaba, a les mêmes propriétés que le blanc d'oeuf et peut être utilisé pour le remplacer. Pour la farine de pois chiche, consultez l'article dédié.

## Dans quels plats ?

Le pois chiche se prête à énormément de préparations :

En salade, il s'utilise en tant qu'ingrédient de base ou comme ingrédient complémentaire. Il apporte alors de la douceur et du croquant.

On peut préparer des plats mijotés avec du pois chiche et des légumes de saison, des currys ou des colombos. Les plats en sauce lui conviennent bien. On peut l'intégrer (en complément de plein d'autres choses) dans des plats traditionnels tels que les soupes, tajines, couscous, ... Plus anecdotiquement, on peut l'intégrer dans des gratins.

Les pois chiches cuits puis grillés au four avec des épices sont un excellent apéritif ou « topping » de soupes.

Cuits puis mixés en crème, il forme un excellent tartinable.

## Avec quoi les associer ?

En termes de saveur, le pois chiche est très doux voire légèrement sucré, ce qui lui permet de s'associer avec énormément d'ingrédients.

En terme de condiments, je trouve qu'il fonctionne très bien avec le *cumin*, le *paprika*, le *curry*, le *zaatar*, .. mais aussi



de l'ail, la moutarde, le persil, la menthe, le thym, la sarriette, l'origan.... Il est un associé de choix avec l'huile d'olive et les olives. En sucré, il se marie bien avec le chocolat (noir).

Côté légumes, tous lui vont ou presque. On notera une excellente association avec la tomate, l'aubergine, le concombre, les courges, les carottes, les épinards.. Côté fruits, les fruits d'été lui vont bien, en particulier l'abricot.

Pour les viandes, il se marie bien avec l'agneau, les saucisses (y compris merguez), le poulet. Les poissons blancs s'accompagnent aussi bien de pois chiches. Il fonctionne aussi avec les fromages crémeux et doux tels que le fromage blanc, fromages frais (vache ou chèvre).

---

### III. Les recettes du blog

Retrouvez différentes recettes sur le blog pour vous inspirer dans votre cuisine.

- [Curry de courge et pois chiches](#)
- [Mijoté d'aubergines et pois chiches à la provençale](#)
- [Patidou rôti et pois chiches](#)
- [Tajine de pois chiche, navets boule d'or et raisins secs](#)
- [Soupe de carottes & pois chiches rôtis](#)
- [Salade de pois chiches et radis \(express\)](#)
- [Salade de pois chiches et artichauts rôtis](#)



© Au Fil du Thym

Salade pois chiche radis ciboulette express



© Au Fil du Thym

Curry de courge et pois chiches





Mijoté d'aubergines pois chiche à la provençale

Sources de l'article

- [wikipédia : pois chiche](#)

---

# Comment cuisiner le chou rave ?

## I. Présentation



## Du côté des champs

Notre chou rave se nomme en vérité » *Brassica oleracea* L. var. *gongylodes* » , famille des choux, variante caractérisée par une tige charnue qui forme une boule à la base. Selon les variétés, la boule est blanche, vert pâle ou violette. Les feuilles sont entières, dentelées, avec long pétiole et d'une couleur vert bleutée.

En pratique, le chou rave se sème de décembre (sous abri)/avril(en place) à août; les premiers pour une récolte au printemps, en août pour une récolte fin d'automne. On récolte la boule lorsque celle ci a une taille suffisante (paume de la main ou plus). Ce chou n'apprécie pas les forts gel.

## Dans les champs

### Un détour dans l'histoire

Notre chou-rave est en fait une vieille plante connue depuis l'Antiquité. Les Romains, par exemple, le consommaient sous l'appellation de « chou de Pompéi» . Il se répandit dans l'Europe, plutôt au sud, prenant l'appellation « rapa » (latin) qui devient « rabe » (franc-provençal) en 1195, puis « rave » en 1393. Il est entré dans les plantes potagères recommandées dans le capitulaire de Villis de Charlemagne. Dédaigné par les nobles, il est plus courant sur les tables paysannes.

Plus récemment le chou-rave était un légume très consommé pendant la 2e guerre mondiale, alors nommé Kohlrabi ou colrave. Il a vite été abandonné après la guerre, rappelant trop de mauvais souvenirs. On le retrouve de nouveau sur les étals avec l'engouement pour les variétés anciennes/oubliées et la permaculture.

## Sur les étals

Vous pouvez trouver (rarement) du chou rave sur les étals pendant l'automne et au printemps. Souvent, vous le trouverez plus facilement chez des producteurs bios. A noter que vous pouvez aussi le trouver sous l'appellation «chou pomme », « chou de Siam », « boule de Siam ».



Entier et coupé

---

## II. Comment cuisiner le chou-rave?

### Comment l'utiliser ?

Avant utilisation, il faut bien le laver, le peler, retirer la base de la racine et les feuilles. A noter que les feuilles sont consommables.

On pèle ensuite le chou puis on le découpe de taille adaptée au plat : entier, en tranches, en cubes, râpés.

Il peut soit se cuire (vapeur, poêlée, gratin), soit se déguster cru.

cowslaw chou rave carotte léger – Au Fil du Thym

## **Dans quels plats ?**

Cru, en lamelles fines ou râpés, le chou rave est très intéressant en salades où il apporte du croquant et de la fraîcheur. Sa saveur est assez douce. On peut aussi former un carpaccio végétal avec.

Cuit, il prends des saveurs plus prononcées de chou et dans ce cas doit être bien assaisonné. On peut le précuire à la vapeur ou à l'eau bouillante puis l'assaisonner.

Il se cuisine poêlé, avec des épices ou d'autres légumes de saison. En tranches, il s'intègre dans des gratins ou des tians.

## **Avec quoi l' associer ?**

Côté condiments, cuit, il se marie bien avec le curry, les épices à colombo, le curcuma. Les herbes fraîches fonctionnent bien avec lui (en cru ou en cuit).

En cru, avec sa saveur douce, il se marie bien avec nombres crudités : choux blancs ou rouges, carottes, betteraves... ainsi qu'avec les pommes et poires.

Cru ou cuit, il fonctionne très bien avec les légumineuses à saveur douce que sont les lentilles corail et les pois chiches.

---



### III. Les recettes du blog

Retrouvez les recettes du blog pour vous inspirer :

- [Chou rave lacto-fermenté au curcuma](#)
- [Coleslaw de chou rave](#)
- [Salade d'automne au chou rave](#)



Coleslaw chou rave



Chou rave lactofermenté au curcuma



Salade d'automne au chou rave

**Sources de l'article**



- [wikipédia \(page dédiée\)](#)
  - [Ferme de Sainte Marthe : semis et culture](#)
- 

## Couve crestoise

Bonjour à toutes et tous

Même si cela fait plus de trois ans que j'ai quitté la Drôme, je garde toujours un morceau de ce territoire dans le cœur, les souvenirs vifs du Vercors et de ses pentes... ainsi quelques recettes "terroir" que je me promets (encore et toujours) d'essayer.

---

## DIY – Lapins de Pâques en métal

Bonjour à toutes et tous,

Je suis contente de partager ce billet avec vous car il comporte un de ces "Do it yourself" à la McGyver (c'est à dire à base d'un un trombone et d'un bout de fil..) dont le rendu est particulièrement mignon.

---



# Nids de pommes de terre et œufs

Bonjour à toutes et tous,

Le mois de Mars nous a réservé de mauvaises surprises à la maison. Fuites d'eau, obsolescence (à 15 ans!) de certains équipements, travaux imprévus pour finir la pose des panneaux solaires. Quasi pas une semaine sans sa grosse dépense non prévue

---

## Balade Botanique – Quand les bois s'éveillent (Mars 2023)

Bonjour à toutes et toutes,

Je vous invite ce matin à repartir en balade botanique, pour venir découvrir l'évolution de nos campagnes. Si nous voyons aisément les jardins et les prairies s'éveiller au printemps, nous avons moins idée que la nature s'éveille aussi dans les bois et forêts

---

## Pâtes au pesto de persil et amandes grillées

Bonjour à toutes et tous

Le début de l'année a été studieux souvent dans l'imprévu et

souvent avec des déplacement professionnels qui me font rentrer à la maison bien après l'heure du dîner.